

Jadłospis na Środa 18 października 2023r.

| Dieta podstawowa | | | | |
|------------------|---|----------------------|--|----------|
| Posiłek | Wykaz dań | Wartość energetyczna | Wartość odżywcza | Alergeny |
| Śniadanie | Kakao (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina sopocka (30g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30g) Sałata | 727 kcal | Białko – 33,8g Tłuszcz – 34,5g Węglowodany – 70,4g Cukry proste – 15,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15,8g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 519mg | 1,3,7 |
| Obiad | Zupa ogórkowa (250ml) Naleśniki z serem Sos owocowy (100ml) Kompot wieloowocowy (250ml) | 890 kcal | Białko – 40,8g Tłuszcz – 21,8g Węglowodany – 129,5g Cukry proste – 52g Kwasy tłuszcz. nasycone – 5g Błonnik pokarmowy – 4g Sód – 698mg | 1,3,7 |
| Kolacja | Kurczak w galarecie Chleb mieszany (100g), masło (15g) Ser żółty (30g) Wędlina szynkowa (30g) Herbata | 701 kcal | Białko – 38,1g Tłuszcz – 25,5g Węglowodany – 78,6g Cukry proste – 10,7g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7,8g Błonnik pokarmowy – 10g Sód – 408mg | 1,3,7 |
| Razem | | 2318 kcal | | |

| Dieta lekkostrawna | | | | |
|--------------------|--|----------------------|--|----------|
| Posiłek | Wykaz dań | Wartość energetyczna | Wartość odżywcza | Alergeny |
| Śniadanie | Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina sopocka (30g) Pasta jajeczna z koperkiem (30g) Sałata, pomidor (40g) | 735 kcal | Białko – 33,8g Tłuszcz – 34,5g Węglowodany – 72,4g Cukry proste – 15,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15,8g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 519mg | 1,3,7 |
| Obiad | Zupa dyniowa (250ml) Schab (100g) duszony Biały sos (100ml) Ziemniaki duszone (300g) Brokuł gotowany z marchewką (150g) Kompot wieloowocowy | 781 kcal | Białko – 38,7g Tłuszcz – 18,3g Węglowodany – 117,5g Cukry proste – 26,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12,5g Błonnik pokarmowy – 17,1g Sód – 989mg | 1,7,9 |
| Kolacja | Kurczak w galarecie Chleb mieszany (100g), masło (15g) Ser kanapkowy (30g) Wędlina szynkowa (30g) Herbata | 619,7 kcal | Białko – 28,1g Tłuszcz – 21,4g Węglowodany – 78,6g Cukry proste – 9,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7,8g Błonnik pokarmowy – 10,1g Sód – 398mg | 1,3,7 |
| Razem | | 2135,7 kcal | | |

| Dieta cukrzycowa | | | | |
|------------------|---|----------------------|--|----------|
| Posiłek | Wykaz dań | Wartość energetyczna | Wartość odżywcza | Alergeny |
| Śniadanie | Kakao (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina sopocka (30g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30g) Sałata Pomidor (30g) | 710 kcal | Białko – 33,8g Tłuszcz – 34,5g Węglowodany – 67,4g Cukry proste – 15,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15,8g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 519mg | 1,3,7 |
| 2 śniadanie | Chleb wieloziarnisty (60g) Masło (10g) Wędlina drobiowa (25g) | 280 kcal | Białko – 11,1g Tłuszcz – 9,3g Węglowodany – 38,1g Cukry proste – 0,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 4,6g Błonnik pokarmowy – 3,1g Sód – 301mg | 1 |
| Obiad | Zupa ogórkowa (250ml) Schab (100g) duszony Biały sos (100ml) Ziemniaki duszone (300g) Brokuł gotowany z marchewką (150g) Kompot wieloowocowy | 676 kcal | Białko – 38,7g Tłuszcz – 17,3g Węglowodany – 92,5g Cukry proste – 7,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12,5g Błonnik pokarmowy – 17,1g Sód – 989mg | 1,7,9 |
| Podwieczorek | Jabłko | 78 kcal | Białko – 0,4g Tłuszcz – 0,3g Węglowodany – 21g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszczowe nasycone – 0g Błonnik pokarmowy – 3,6g Sód – 1,5mg | |
| Kolacja | Kurczak w galarecie Chleb mieszany (100g), masło (15g) Ser kanapkowy (30g) Wędlina szynkowa (30g) Sałata Herbata | 600,3 kcal | Białko – 28,1g Tłuszcz – 21,4g Węglowodany – 73,6g Cukry proste – 1,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7,8g Błonnik pokarmowy – 10,1g Sód – 398mg | 1,7 |
| Razem | | 2344,3 kcal | | |

Alergeny :

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, owies, orkisz)
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzechy ziemne, arachidowe i produkty przygotowywane na ich bazie
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy (migdały, laskowe, włoskie, pistacje, makadamia) i produkty pochodne
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Mięczaki i produkty przygotowywane na ich bazie