

Jadłospis na piątek 20 października 2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g) Ser żółty (30g) Sałata Ogórek kiszony (30g) Herbata	749 kcal	Białko – 34,1g Tłuszcz – 34,5g Węglowodany – 75g Cukry proste – 15,4g Kwasy tłuszcz. nasycone – 16,6g Błonnik pokarmowy – 7,5g Sód – 550mg	1,3,7
Obiad	Zupa koperkowa z makaronem (250ml) Ryba (100g) smażona po grecku Ziemniaki gotowane (300g) Kompot wieloowocowy (250ml) Jogurt owocowy	792 kcal	Białko – 36,1g Tłuszcz – 23g Węglowodany – 110,5g Cukry proste – 31g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,2g Błonnik pokarmowy – 11,2g Sód – 998mg	1,3,4,7,9
Kolacja	Racuchy z jabłkami Chleb mieszany (60g), masło (15g) Ser kanapkowy (30g) Pomidor (30g) Herbata	698,1 kcal	Białko – 13,6g Tłuszcz – 29,6g Węglowodany – 93,3g Cukry proste – 39,9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 4g Sód – 580mg	1,7
Posiłek wieczorny	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	
Razem		2317,1 kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Pasta jajeczna z koperkiem (40g) Twarożek śremski (40g) Sałata Pomidor (50g) Herbata	729 kcal	Białko – 34,3g Tłuszcz – 29,1g Węglowodany – 80,8g Cukry proste – 17g Kwasy tłuszcz. nasycone – 11,5g Błonnik pokarmowy – 5,5g Sód – 490mg	1,3,7
Obiad	Zupa koperkowa z makaronem (250ml) Ryba (100g) pieczona po grecku Ziemniaki gotowane (300g) Kompot wieloowocowy (250ml) Jogurt owocowy	702 kcal	Białko – 36,1g Tłuszcz – 19g Węglowodany – 96,5g Cukry proste – 28g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7,2g Błonnik pokarmowy – 9,2g Sód – 989mg	1,3,4,7,9

Kolacja	Salatka warzywna z ryżem Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser kanapkowy (25g) Wędlina drobiowa (25g) Pomidor (50g) Herbata	699 kcal	Białko – 34,3g Tłuszcz – 17,6g Węglowodany – 101,6g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 10,5g Błonnik pokarmowy – 12,5g Sód – 798mg	1,3,7
Posiłek wieczorny	Kefir 200g	98 kcal	Białko – 6,8g Tłuszcz – 3g Węglowodany – 9,2g Cukry proste – 8,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,2g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 37mg	7
Razem		2228 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g) Twarożek śmietankowy (40g) Sałata Pomidor (50g) Ogórek kiszony (50g) Herbata	738 kcal	Białko – 34,3g Tłuszcz – 29,1g Węglowodany – 81,8g Cukry proste – 17g Kwasy tłuszcz. nasyc. – 11,5g Błonnik pokarmowy – 5,5g Sód – 852mg	1,3,7
2 śniadanie	Chleb wieloziarnisty (60g) Masło (10g) Ser kanapkowy (25g) Ogórek zielony (30g)	315 kcal	Białko – 8,5g Tłuszcz – 13,8g Węglowodany – 39g Cukry proste – 1,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8,7g Błonnik pokarmowy – 3g Sód – 320mg	1,7
Obiad	Zupa koperkowa z makaronem (250ml) Ryba (100g) pieczona po grecku Ziemniaki gotowane (300g) Kompot wieloowocowy (250ml)	662 kcal	Białko – 36,1g Tłuszcz – 20g Węglowodany – 84,5g Cukry proste – 11g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7,2g Błonnik pokarmowy – 9,2g Sód – 989mg	1,3,4,7,9
Podwieczorek	Banan	176 kcal	Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,6g Węglowodany – 46g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0,2g Błonnik pokarmowy – 5,2g Sód – 2mg	
Kolacja	Salatka warzywna z ryżem Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser kanapkowy (25g) Wędlina drobiowa (25g) Pomidor (30g) Herbata	659	Białko – 34,3g Tłuszcz – 17,6g Węglowodany – 91,6g Cukry proste – 9g Kwasy tłuszcz. nasyc. – 10,5g Błonnik pokarmowy – 12,5g Sód – 798mg	1,7

Posiłek wieczorny	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	
Razem		2628 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. Orzeszki 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