

Jadłospis na niedzielę 22 października 2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kakao (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (35g) Ser żółty (30g) Pomidor (40g) Sałata	641 kcal	Białko – 27,9g Tłuszcz – 28,6g Węglowodany – 75g Cukry proste – 15,4g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12,1 g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 549mg	1,7
Obiad	Rosół z makaronem (250ml) Kurczak (150g) w potrawce Ryż gotowany (150g) Marchewka z groszkiem (150g) Kompot wielowocowy Jabłko	813 kcal	Białko – 35,9g Tłuszcz – 28,7g Węglowodany – 100,8g Cukry proste – 30g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,5g Błonnik pokarmowy – 7,1g Sód – 989mg	1,3,9
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (30g) Ser kanapkowy (30g) Paszтет drobiowy (25g) Rzodkiewki Herbata	575 kcal	Białko – 19,3g Tłuszcz – 27,8g Węglowodany – 59g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 19,8g Błonnik pokarmowy – 4,5g Sód – 420mg	1,7
Posiłek wieczorny	Jogurt owocowy 150g	133 kcal	Białko – 5,2g Tłuszcz – 4g Węglowodany – 17,2 Cukry proste – 16,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,7g Błonnik pokarmowy – 0,5g Sód – 54mg	7
Razem		2162 kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (35g) Twarożek śmietankowy (40g) Pomidor (40g) Sałata	613 kcal	Białko – 27,9g Tłuszcz – 27,6g Węglowodany – 75g Cukry proste – 15,4g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,1 g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 509mg	1,7
Obiad	Zupa owocowa z makaronem (250ml) Kurczak (150g) gotowany z białym sosem (100ml) Ryż gotowany (150g)	930 kcal	Białko – 35,9g Tłuszcz – 25,4g Węglowodany – 148,8g Cukry proste – 50g Kwasy tłuszcz. nasycone – 4,5g Błonnik pokarmowy – 9,1g	1,3,9

	Marchewka gotowana (150g) Kompot wieloowocowy Jabłko pieczone		Sód – 909mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (50g) Ser kanapkowy (30g) Pomidor (50g) Herbata	530 kcal	Białko – 21g Tłuszcz – 25g Węglowodany – 61,2g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 14,7g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 390mg	1,7
Posiłek wieczorny	Jogurt owocowy 150g	133 kcal	Białko – 5,2g Tłuszcz – 4g Węglowodany – 17,2 Cukry proste – 16,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,7g Błonnik pokarmowy – 0,5g Sód – 54mg	7
Razem		2206 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kakao (250ml) Chleb mieszany (100g) Masło (15g) Szynka (35g) Ser żółty (25g) Pomidor (50g) Sałata	581 kcal	Białko – 26,9g Tłuszcz – 26,6g Węglowodany – 65g Cukry proste – 5,4g Kwasy tłuszcz. nasycone – 11,1 g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 549mg	1,3
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	Rosół z makaronem (250ml) Kurczak (150g) w potrawce Ryż gotowany (150g) Marchewka z groszkiem (150g) Kompot wieloowocowy	733 kcal	Białko – 35,9g Tłuszcz – 28,7g Węglowodany – 90,8,8g Cukry proste – 30g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,5g Błonnik pokarmowy – 7,1g Sód – 989mg	1,3,9
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	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (50g) Ser kanapkowy (30g)	502 kcal	Białko – 21g Tłuszcz – 26g Węglowodany – 51,2g	1,7

	Rzodkiewki Pomidor (50g) Herbata		Cukry proste – 2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 14,7g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 390mg	
Posiłek wieczorny	Jogurt naturalny 200g	130 kcal	Białko – 6,2g Tłuszcz – 6g Węglowodany – 13g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 4,2g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 77mg	7
Razem		2304 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