

Jadłospis na piątek 27-10-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kakao (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Ser kanapkowy (30g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g) Sałata, pomidor (50g)	725 kcal	Białko – 29,9g Tłuszcz – 34,8g Węglowodany – 79g Cukry proste – 15,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 16,1g Błonnik pokarmowy – 6,5g Sód – 549mg	1,3,7
Obiad	Zupa owocowa z makaronem (250ml) Filet rybny (100g) smażony Ziemniaki duszone (300g) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką (150g) Kompot wieloowocowy Kefir (200g)	998 kcal	Białko – 36,2g Tłuszcz – 25,3g Węglowodany – 163,2 Cukry proste – 50g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 958mg	1,4,7,9
Kolacja	Sałatka jarzynowa Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser żółty (30g) Sałata, świeża papryka (50g) Herbata	752 kcal	Białko – 22,5g Tłuszcz – 33,5g Węglowodany – 99g Cukry proste – 10,9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15,4g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 899mg	1,3,7,9
Posiłek wieczorny	Kiwi	50 kcal	Białko – 0,9g Tłuszcz – 0,4g Węglowodany – 12g Cukry proste – 7,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 2,4g Sód – 3mg	
Razem		2525 kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Ser kanapkowy (30g) Pasta jajeczna z koperkiem (40g) Sałata, pomidor (50g)	716 kcal	Białko – 29,9g Tłuszcz – 33,8g Węglowodany – 79g Cukry proste – 15,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15,9g Błonnik pokarmowy – 6,5g Sód – 540mg	1,3,7
Obiad	Zupa owocowa z makaronem (250ml) Filet rybny (100g) pieczony Sos koperkowy (100ml) Ziemniaki duszone (300g) Brokuł gotowany (150g)	946 kcal	Białko – 36,2g Tłuszcz – 21,3g Węglowodany – 159,2 Cukry proste – 41g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g	1,4,7,9

	Kompot wieloowocowy Kefir (200g)		Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 948mg	
Kolacja	Salatka jarzynowa Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser kanapkowy (30g) Sałata, pomidor (50g) Herbata	712 kcal	Białko – 20,5g Tłuszcz – 29,8g Węglowodany – 99g Cukry proste – 10,9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15,4g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 899mg	1,3,7,9
Posiłek wieczorny	Kiwi	50 kcal	Białko – 0,9g Tłuszcz – 0,4g Węglowodany – 12g Cukry proste – 7,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 2,4g Sód – 3mg	
Razem		2424 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kakao (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Ser kanapkowy (30g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g) Sałata, pomidor (50g)	685 kcal	Białko – 29,9g Tłuszcz – 34,8g Węglowodany – 69g Cukry proste – 5,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 16,1g Błonnik pokarmowy – 6,5g Sód – 549mg	1,3,7
2 śniadanie	Chleb wieloziarnisty (60g) Masło (10g) Ser żółty (25g), sałata	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 pomidorowa z ryżem (250ml) Filet rybny (100g) pieczony Sos koperkowy (50ml) Ziemniaki duszone (300g) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką (150g) Kompot wieloowocowy	686 kcal	Białko – 29,2g Tłuszcz – 21,3g Węglowodany – 101,2g Cukry proste – 7g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 858mg	1,4,7,9
Podwieczorek	Kefir	98 kcal	Białko – 6,8g Tłuszcz – 3g Węglowodany – 9,2g Cukry proste – 8,2g Kwasy tłuszczowe nasyc. – 2,2g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 37mg	
Kolacja	Salatka jarzynowa Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser kanapkowy (30g) Sałata, papryka świeża (30g) Herbata	674 kcal	Białko – 20,5g Tłuszcz – 26,8g Węglowodany – 95,5g Cukry proste – 2,9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15,4g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 899mg	1,3,7,9

Posiłek wieczorny	Kiwi	50 kcal	Białko – 0,9g Tłuszcz – 0,4g Węglowodany – 12g Cukry proste – 7,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 2,4g Sód – 3mg	
Razem		2473 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