

Jadłospis na niedzielę 29-10-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (40g) Ser żółty (30g) Rukola, pomidor (50g) Dżem (25g)	759 kcal	Białko – 29,5g Tłuszcz – 38,1g Węglowodany – 80,6g Cukry proste – 23,0g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,7g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 573mg	1,7
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem (250ml) Udziec kurczaka (150g) smażony Sos rumiany (100ml) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z kapusty pekińskiej (150g) Kompot wielowocowy Jogurt owocowy	1018 kcal	Białko – 43,5g Tłuszcz – 39,4g Węglowodany – 130,7g Cukry proste – 46g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 958mg	1,7,9
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g) Ser kanapkowy (30g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30g) Ogórek kiszony (30g) Herbata	681 kcal	Białko – 22g Tłuszcz – 34g Węglowodany – 76g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13,3g Błonnik pokarmowy – 5,5g Sód – 802mg	1,3,7
Posiłek wieczorny	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	
Razem		2634 kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (40g) Twarożek śmietankowy (40g) Rukola, pomidor (50g) Dżem (25g)	701 kcal	Białko – 29,5g Tłuszcz – 31,7g Węglowodany – 81,6g Cukry proste – 23,5,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,7g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 453mg	1,7
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem (250ml) Udziec kurczaka (150g) gotowany	857 kcal	Białko – 43,5g Tłuszcz – 21,4g Węglowodany – 130,7g Cukry proste – 46g	1,7,9

	Sos biały (100ml) Ziemniaki gotowane (300g) Marchew gotowana (150g) Kompot wieloowocowy Jogurt owocowy		Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 950mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g) Ser kanapkowy (30g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30g) Pomidor (50g) Herbata	683 kcal	Białko – 22g Tłuszcz – 34g Węglowodany – 76g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13,3g Błonnik pokarmowy – 5,6g Sód – 692mg	1,3,7
Posiłek wieczorny	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	
Razem		2417 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (40g) Ser żółty (30g) Rukola, pomidor (50g)	670 kcal	Białko – 29,5g Tłuszcz – 38,1g Węglowodany – 57,6g Cukry proste – 4,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,7g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 573mg	1,7
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	Barszcz czerwony z makaronem (250ml) Udziec kurczaka (150g) gotowany Sos biały (50ml) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z kapusty pekińskiej (150g) Kompot wieloowocowy	710 kcal	Białko – 43,5g Tłuszcz – 21,4g Węglowodany – 93,5g Cukry proste – 10g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 958mg	1,7,9
Podwieczorek	Jogurt naturalny 200g	130 kcal	Białko – 6,2g Tłuszcz – 6g Węglowodany – 13g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszczowe nasycone – 4,2g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 77mg	7
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g)	621 kcal	Białko – 21,5g Tłuszcz – 31g	1,3,7

	Wędlina (30g) Ser kanapkowy (25g) Pasta jajeczna ze szczy. (30g) Ogórek kiszony (30g) Herbata		Węglowodany – 69g Cukry proste – 3g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13,3g Błonnik pokarmowy – 5,5g Sód – 879mg	
Posiłek wieczorny	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	
Razem		2587 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