

Jadłospis na Niedzielę 12-11-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (40g) Twarożek śmietankowy (40g) Papryka świeża, ogórek zielony	640 kcal	Białko – 29g Tłuszcz – 30g Węglowodany – 69,5g Cukry proste – 11,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,5g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 440mg	1,7
Obiad	Rosół z makaronem (250ml) Kurczak (150g) w potrawce Ryż gotowany (150g) Marchewka z groszkiem (150g) Kompot wieloowocowy Serek homogenizowany	923 kcal	Białko – 42g Tłuszcz – 33,7g Węglowodany – 120g Cukry proste – 34g Kwasy tłuszcz. nasycone – 13g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 999mg	1,3,7,9
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Polędwica (30g) Jajko gotowane z majonezem Ser żółty (25g) Rukola, pomidor (40g) Herbata	791 kcal	Białko – 27,3g Tłuszcz – 45g Węglowodany – 75g Cukry proste – 10,7g Kwasy tłuszcz. nasycone – 19,5g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 619mg	1,3,7
Posiłek wieczorny	Jabłko	78 kcal	Białko – 0,4g Tłuszcz – 0,3g Węglowodany – 21g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 3,6g Sód – 1,5mg	
Razem		2432 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) Pomidor (50g), rukola	638 kcal	Białko – 29g Tłuszcz – 30g Węglowodany – 69g Cukry proste – 11,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,5g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 435mg	1,7
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem	913 kcal	Białko – 43g	1,3,7,9

	(250ml) Kurczak (150g) w potrawce Ryż gotowany (150g) Marchewka gotowana (150g) Kompot wieloowocowy Serek homogenizowany		Tłuszcz – 32,7g Węglowodany – 119g Cukry proste – 34g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12g Błonnik pokarmowy – 7,5g Sód – 995mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Polędwica (30g) Jajko gotowane na miękko Ser kanapkowy (25g) Rukola, pomidor (40g) Herbata	605 kcal	Białko – 21,5g Tłuszcz – 30,8g Węglowodany – 66,5g Cukry proste – 11g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 670mg	1,3,7
Posiłek wieczorny	Kiwi	50 kcal	Białko – 0,9g Tłuszcz – 0,4g Węglowodany – 12g Cukry proste – 7,2g Kwasy tłuszczowe nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 2,4g Sód – 3mg	
Razem		2206 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (40g) Twarożek śmietankowy (40g) Papryka świeża, ogórek zielony	610 kcal	Białko – 29g Tłuszcz – 30g Węglowodany – 62g Cukry proste – 6,3g Kwasy tłuszcz. nasycone – 17,5g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 440mg	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	Rosół z makaronem (250ml) Kurczak (150g) w potrawce Ryż gotowany (150g) Marchewka z groszkiem (150g) Kompot wieloowocowy	715 kcal	Białko – 32,6g Tłuszcz – 26,7g Węglowodany – 93,2g Cukry proste – 5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,5g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 938mg	1,3,9
Podwieczorek	Kefir 200g	98 kcal	Białko – 6,8g Tłuszcz – 3g Węglowodany – 9,2g Cukry proste – 8,2g Kwasy tłuszczowe nasyc. – 2,2g	7

			Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 37mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Polędwica (30g) Jajko gotowane na miękko Majonez (mała porcja) Ser kanapkowy (25g) Rukola, pomidor (40g) Herbata	657 kcal	Białko – 21,6g Tłuszcz – 36,5g Węglowodany – 66,7g Cukry proste – 4g Kwasy tłuszcz. nasycone – 11,2g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 687mg	1,3,7
Posiłek wieczorny	Jabłko	78 kcal	Białko – 0,4g Tłuszcz – 0,3g Węglowodany – 21g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 3,6g Sód – 1,5mg	
Razem		2438 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