

Jadłospis na Piątek 10-11-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kakao (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g) Twarożek śmietankowy (40g) Rukola, rzodkiewki	690 kcal	Białko – 28,8g Tłuszcz – 31,8g Węglowodany – 79g Cukry proste – 15,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 16,1g Błonnik pokarmowy – 6,5g Sód – 548mg	1,3,7
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (250ml) Śledzie (100g) w śmietanie Ziemniaki gotowane (350g) Surówka z marchwi z rzodkwią (120g) Kompot wieloowocowy Gruszka	781 kcal	Białko – 27g Tłuszcz – 22,1g Węglowodany – 146g Cukry proste – 36g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 12g Sód – 1089mg	1,4,7,9
Kolacja	Sałátka jarzynowa Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser żółty (30g) Sałata, papryka świeża Herbata	752 kcal	Białko – 22,5g Tłuszcz – 32,5g Węglowodany – 99g Cukry proste – 12,9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15,4g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 888mg	1,3,7
Posiłek wieczorny	Batonik twarogowy 40g	143 kcal	Białko – 4,8g Tłuszcz – 8,8g Węglowodany – 11,2g Cukry proste – 11,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 7,5mg	7
Razem		2366 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 śmietankowy (40g) Rukola, pomidor (50g)	685 kcal	Białko – 28,8g Tłuszcz – 31,3g Węglowodany – 79g Cukry proste – 15,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 16,1g Błonnik pokarmowy – 6,5g Sód – 548mg	1,3,7
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (250ml)	790 kcal	Białko – 29,8g	1,4,9

	Filet rybny (100g) pieczony Sos koperkowy (100ml) Ziemniaki gotowane (300g) Buraczki gotowane (150g) Kompot wieloowocowy Banan		Tłuszcz – 14,5g Węglowodany – 147,5g Cukry proste – 45g Kwasy tłuszcz. nasycone – 5g Błonnik pokarmowy – 12,2g Sód – 863mg	
Kolacja	Salatka jarzynowa lekkostrawna Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser kanapkowy (30g) Sałata, pomidor (50g) Herbata	715 kcal	Białko – 21,5g Tłuszcz – 30g Węglowodany – 98g Cukry proste – 12,9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 888mg	1,3,7
Posiłek wieczorny	Batonik twarogowy 40g	143 kcal	Białko – 4,8g Tłuszcz – 8,8g Węglowodany – 11,2g Cukry proste – 11,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 7,5mg	7
Razem		2333 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kakao (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g) Twarożek śmietankowy (40g) Rukola, rzodkiewki	670 kcal	Białko – 28,8g Tłuszcz – 31,8g Węglowodany – 74g Cukry proste – 10,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 16,1g Błonnik pokarmowy – 6,5g Sód – 548mg	1,3,7
2 śniadanie	Chleb wieloziarnisty (60g) Masło (10g) Ser kanapkowy (25g) Ogórek kiszony (25g), sałata	275 kcal	Białko – 11,9g Tłuszcz – 9,8g Węglowodany – 37,6g Cukry proste – 0,3g Kwasy tłuszcz. nasycone – 4,5g Błonnik pokarmowy – 3,3g Sód – 298mg	1,7
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (250ml) Śledzie (100g) w śmietanie Ziemniaki gotowane (350g) Surówka z marchwi z rzodkwią (120g) Kompot wieloowocowy	660 kcal	Białko – 26,2g Tłuszcz – 21,9g Węglowodany – 96g Cukry proste – 10g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 6,5g Sód – 1086mg	1,4,7,9
Podwieczorek	Gruszka	114 kcal	Białko – 0,8g Tłuszcz – 0,2g Węglowodany – 30g Cukry proste – 20g Kwasy tłuszczowe nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 6,2g	

			Sód – 2mg	
Kolacja	Sałatka jarzynowa Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser żółty (30g) Sałata, papryka świeża Herbata	702 kcal	Białko – 22,5g Tłuszcz – 31,4g Węglowodany – 90g Cukry proste – 3,9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 888mg	1,3,7
Posiłek wieczorny	Jabłko	78 kcal	Białko – 0,4g Tłuszcz – 0,3g Węglowodany – 21g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszczowe nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 3,6g Sód – 1,5mg	
Razem		2499 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