

Jadłospis na Piątek 24-11-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kakao (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g) Ser kanapkowy (30g) Pomidorki, rukola	725 kcal	Białko – 29,9g Tłuszcz – 34,8g Węglowodany – 79g Cukry proste – 15,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 16,1g Błonnik pokarmowy – 6,5g Sód – 548mg	1,3,7
Obiad	Krupnik jęczmienny (250ml) Ryba (100g) smażona po grecku Ziemniaki gotowane (300g) Kompot wieloowocowy Sok pomidorowy 330ml	726 kcal	Białko – 36g Tłuszcz – 25,5g Węglowodany – 99g Cukry proste – 22g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9g Błonnik pokarmowy – 11g Sód – 988mg	1,3,4,7,9
Kolacja	Salatka warzywna z ryżem Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser żółty (25g) Twarożek śremski (30g) Rzodkiewki, Sałata Herbata	659 kcal	Białko – 34,5g Tłuszcz – 22,5g Węglowodany – 92g Cukry proste – 9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12g Błonnik pokarmowy – 12,5g Sód – 801mg	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		2286 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) Ser kanapkowy (30g) Pomidorki, rukola	720 kcal	Białko – 29,9g Tłuszcz – 34,5g Węglowodany – 79g Cukry proste – 15,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 16,1g Błonnik pokarmowy – 6,5g Sód – 549mg	1,3,7
Obiad	Krupnik jęczmienny (250ml) Ryba (100g) pieczona po grecku	630 kcal	Białko – 36g Tłuszcz – 18,5g	1,3,4,7,9

	Ziemniaki gotowane (300g) Kompot wieloowocowy Sok pomidorowy 330ml		Węglowodany – 91g Cukry proste – 21g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9g Błonnik pokarmowy – 10,5g Sód – 986mg	
Kolacja	Salatka warzywna z ryżem Chleb mieszany (80g), masło (15g) Chuda wędlina (25g) Twarożek śremski (30g) Pomidor (40g), Sałata Herbata	591 kcal	Białko – 35g Tłuszcz – 15,4g Węglowodany – 91g Cukry proste – 9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 10g Błonnik pokarmowy – 12,7g Sód – 780mg	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		2117 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kakao (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g) Ser kanapkowy (30g) Pomidor, rukola	705 kcal	Białko – 29,9g Tłuszcz – 34,8g Węglowodany – 74,2g Cukry proste – 6g 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)	275 kcal	Białko – 12,1g Tłuszcz – 9,5g Węglowodany – 38,1g Cukry proste – 0,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 4,6g Błonnik pokarmowy – 3,1g Sód – 301mg	1,7
Obiad	Krupnik jęczmienny (250ml) Ryba (100g) pieczona po grecku Ziemniaki gotowane (300g) Kompot wieloowocowy	544 kcal	Białko – 33,4g Tłuszcz – 18,2g Węglowodany – 70,9g Cukry proste – 5,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9g Błonnik pokarmowy – 9,2g Sód – 953mg	1,3,4,7,9
Podwieczorek	Sok pomidorowy 330ml	56 kcal	Białko – 2,6g Tłuszcz – 0,3g Węglowodany – 13,8g Cukry proste – 11,8g Kwasy tłuszczowe nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 1,3g	

			Sód – 33mg	
Kolacja	Sałatka warzywna z ryżem Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser żółty (25g) Twarożek śremski (30g) Rzodkiewki, Sałata Herbata	630 kcal	Białko – 34,5g Tłuszcz – 22,5g Węglowodany – 85g Cukry proste – 9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12g Błonnik pokarmowy – 12,5g Sód – 801mg	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		2386 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