

Jadłospis na Środę 15-11-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kakao (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (40g), ser żółty (30g) Rukola, pomidorki	641 kcal	Białko – 27,9g Tłuszcz – 28,6g Węglowodany – 75,1g Cukry proste – 15,4g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12,1g Błonnik pokarmowy – 7,1g Sód – 740mg	1,7
Obiad	Zupa ogórkowa (250ml) 3 naleśniki z serem z sosem owocowym (100ml) Kompot wieloowocowy Pomarańcza	970 kcal	Białko – 40g Tłuszcz – 26g Węglowodany – 156g Cukry proste – 69g Kwasy tłuszcz. nasycone – 5g Błonnik pokarmowy – 12g Sód – 706mg	1,3,7,9
Kolacja	Salatka kalafiorowa Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina (30g) Pasta z twarogu z pomidorami suszonymi (40g) Herbata	620 kcal	Białko – 25g Tłuszcz – 18g Węglowodany – 96g Cukry proste – 16g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 501mg	1,3,7
Posiłek wieczorny	Serek homogenizowany	188 kcal	Białko – 9,4g Tłuszcz – 7g Węglowodany – 22g Cukry proste – 19g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,5g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 61mg	7
Razem		2419 kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (40g), ser kanapkowy (30g) Rukola, pomidorki	625 kcal	Białko – 28,9g Tłuszcz – 26,6g Węglowodany – 75,1g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12,1g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 720mg	1,7
Obiad	Zupa dyniowa z makaronem (250ml) Pulpet mielony gotowany (90g)	750 kcal	Białko – 31g Tłuszcz – 21,3g	1,3,7,9

	Sos pomidorowy (100ml) Ziemniaki duszone (300g) Brokuł gotowany z marchewką (150g) Kompot wieloowocowy Pomarańcza		Węglowodany – 121g Cukry proste – 22g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 12g Sód – 905mg	
Kolacja	Salatka z brokułem Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina (30g) Pasta z twarogiem z koperkiem (40g) Sałata Herbata	581 kcal	Białko – 22,4g Tłuszcz – 28,7g Węglowodany – 65g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 10,4g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 605mg	1,3,7
Posiłek wieczorny	Serek homogenizowany	188 kcal	Białko – 9,4g Tłuszcz – 7g Węglowodany – 22g Cukry proste – 19g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,5g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 61mg	7
Razem		2144 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kakao (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (40g), ser żółty (25g) Rukola, pomidorki	599 kcal	Białko – 27g Tłuszcz – 27g Węglowodany – 69g Cukry proste – 6,4g Kwasy tłuszcz. nasycone – 10,9g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 703mg	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	Zupa ogórkowa (250ml) Pulpet mielony gotowany (90g) Sos pomidorowy (50ml) Ziemniaki duszone (300g) Brokuł gotowany z marchewką (150g) Kompot wieloowocowy	695 kcal	Białko – 34g Tłuszcz – 23,3g Węglowodany – 99g Cukry proste – 10g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 12g Sód – 905mg	1,3,7,9
Podwieczorek	Pomarańcza	117 kcal	Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,2g Węglowodany – 30g Cukry proste – 22,5g Kwasy tłuszczowe nasycone –	

			0 Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 0	
Kolacja	Salatka kalafiorowa Chleb mieszany (80g), masło (15g) Wędlina (30g) Pasta z twarogu z pomidorami suszonymi (40g) Herbata	588 kcal	Białko – 25g Tłuszcz – 18g Węglowodany – 88,5g Cukry proste – 6g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 501mg	1,3,7
Posiłek wieczorny	Kefir 200g	98 kcal	Białko – 6,8g Tłuszcz – 3g Węglowodany – 9,2g Cukry proste – 8,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,2g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 37mg	7
Razem		2377 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