

Jadłospis na Środę 22-11-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g) Szynka (30g) Papryka konserwowa Roszponka	717 kcal	Białko – 33,8g Tłuszcz – 34,5g Węglowodany – 74,4g Cukry proste – 15,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 14,8g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 509mg	1,3,7
Obiad	Zupa neapolitańska (250ml) Pieczeń wieprzowa (120g) z sosem rumianym (100ml) Kopytka ziemniaczane (250g) Buraczki gotowane (150g) Kompot wieloowocowy Jabłko	877 kcal	Białko – 38g Tłuszcz – 29g Węglowodany – 128g Cukry proste – 30g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8,5g Błonnik pokarmowy – 12g Sód – 908mg	1,7,9
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g) Ser kanapkowy (25g) Paszтет wieprzowy (25g) Ogórek kiszony (30g) Pomidor (40g) Herbata	699 kcal	Białko – 19,1g Tłuszcz – 37,1g Węglowodany – 76,9g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 16g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 908mg	1,7
Posiłek wieczorny	Batonik musli 40g	155 kcal	Białko – 2g Tłuszcz – 3,5g Węglowodany – 29,2g Cukry proste – 17,6g Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,5g Błonnik pokarmowy – 1,2g Sód – 0	1,5,8,11
Razem		2448 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) Szynka (30g) Pomidor Roszponka	710 kcal	Białko – 33,8g Tłuszcz – 34g Węglowodany – 74g Cukry proste – 15,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 14,8g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 509mg	1,3,7
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (250ml)	880 kcal	Białko – 36g Tłuszcz – 26g	1,7,9

	Pieczeń wieprzowa (120g) z sosem koperkowym (100ml) Kopytka ziemniaczane (250g) Buraczki gotowane (150g) Kompot wieloowocowy Pomarańcza		Węglowodany – 137,5g Cukry proste – 37g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8,5g Błonnik pokarmowy – 14,4g Sód – 905mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (50g) Ser kanapkowy (30g) Pomidor (40g) Dżem (25g) Herbata	589 kcal	Białko – 26g Tłuszcz – 19g Węglowodany – 84g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 5,5g Sód – 490mg	1,7
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		2355 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g) Szynka (30g) Papryka konserwowa Roszponka	696 kcal	Białko – 33,8g Tłuszcz – 34,5g Węglowodany – 69,4g Cukry proste – 10,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 14,8g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 509mg	1,3,7
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 neapolitańska (250ml) Pieczeń wieprzowa (120g) z sosem koperkowym (50ml) Kopytka ziemniaczane (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot wieloowocowy	674 kcal	Białko – 37g Tłuszcz – 27,2g Węglowodany – 80g Cukry proste – 7,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 9,4g Sód – 899mg	1,7,9
Podwieczorek	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	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g) Ser kanapkowy (30g) Ser żółty (15g) Ogórek kiszony (30g) Pomidor (40g) Herbata	572 kcal	Białko – 22,1g Tłuszcz – 24g Węglowodany – 72g Cukry proste – 5,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 14,4g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 799mg	1,7
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	

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