

Jadłospis na Środę 29-11-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kakao (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (30g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g) Roszponka, ogórek kiszony (30g) Papryka świeża (30g)	702 kcal	Białko – 33,9g Tłuszcz – 34,5g Węglowodany – 71g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15,8g Błonnik pokarmowy – 7,2g Sód – 520mg	1,3,7
Obiad	Zupa jarzynowa (250ml) Żeberka wieprzowe (150g) smażone Sos rumiany (100ml) 3 pyzy drożdżowe Buraczki gotowane (150g) Kompot Jabłko	1016 kcal	Białko – 59g Tłuszcz – 38,5g Węglowodany – 119g Cukry proste – 33g Kwasy tłuszcz. nasycone – 10g Błonnik pokarmowy – 10,5g Sód – 738mg	1,7,9
Kolacja	Kurczak w galarecie Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser żółty (25g), wędlina (30g) Sałata, pomidor (40g) Herbata	635 kcal	Białko – 29,5g Tłuszcz – 26,6g Węglowodany – 75,5g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 450mg	1,3,7,9
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		2541 kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kawa llna z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (30g) Pasta jajeczna z koperkiem (40g) Roszponka, pomidor (50g)	698 kcal	Białko – 33,8g Tłuszcz – 34g Węglowodany – 71g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15,5g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 515mg	1,3,7

Obiad	Zupa brokułowa (250ml) Szynka wieprzowa (130g) duszona Sos koperkowy (100ml) 3 pyzy drożdżowe Buraczki gotowane (150g) Kompot Banan	923 kcal	Białko – 48,2g Tłuszcz – 21,7g Węglowodany – 144g Cukry proste – 43,8g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 10,3g Sód – 730mg	1,7,9
Kolacja	Kurczak w galarecie Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser kanapkowy (25g), wędlina (30g) Sałata, pomidor (40g) Herbata	603 kcal	Białko – 29,6g Tłuszcz – 23,2g Węglowodany – 75g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 8g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 410mg	1,3,7,9
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		2412 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kakao (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (30g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g) Roszponka, ogórek kiszony (30g) Papryka świeża (30g)	682 kcal	Białko – 33,9g Tłuszcz – 34,5g Węglowodany – 66g Cukry proste – 9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15,8g Błonnik pokarmowy – 7,2g Sód – 520mg	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 jarzynowa (250ml) Szynka wieprzowa (130g) duszona Sos koperkowy (50ml) 3 pyzy drożdżowe Buraczki gotowane (150g) Kompot	785 kcal	Białko – 46,4g Tłuszcz – 21,3g Węglowodany – 111g Cukry proste – 24,8g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,8g Błonnik pokarmowy – 8,7g Sód – 725mg	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	Kurczak w galarecie Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser żółty (25g), wędlina (30g) Sałata, pomidor (40g) Herbata	615 kcal	Białko – 29,5g Tłuszcz – 26,6g Węglowodany – 70,5g Cukry proste – 7g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 450mg	1,3,7,9
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		2538 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