

Jadłospis na Piątek 03-11-2023r.

| Dieta podstawowa | | | | |
|-------------------|---|----------------------|--|----------|
| Posiłek | Wykaz dań | Wartość energetyczna | Wartość odżywcza | Alergeny |
| Śniadanie | Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Ser żółty (30g) Paprykarz rybny (30g) Sałata, Pomidor (50g) | 637 kcal | Białko – 26,4g Tłuszcz – 25,8g Węglowodany – 80,5g Cukry proste – 14g Kwasy tłuszcz. nasycone – 14,3g Błonnik pokarmowy – 5,4g Sód – 871mg | 1,4,7 |
| Obiad | Zupa pomidorowa z ryżem (250ml) Filet rybny (100g) smażony Ziemniaki duszone (300g) Surówka z kiszonej kapusty (150g) Kompot wieloowocowy Kefir 200g | 876 Kcal | Białko – 34,8g Tłuszcz – 25,1g Węglowodany – 132,3g Cukry proste – 29g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 901mg | 1,4,7,9 |
| Kolacja | Pizza wegetariańska Chleb mieszany (80g), masło (15g) Marmolada (25g) Herbata | 785 Kcal | Białko – 22,7g Tłuszcz – 25,6g Węglowodany – 116,5g Cukry proste – 27,8g Kwasy tłuszcz. nasycone – 6,7g Błonnik pokarmowy – 6,5g Sód – 630mg | 1,7 |
| Posiłek wieczorny | Pomarańcza | 117 Kcal | Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,2g Węglowodany – 30g Cukry proste – 22,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 0 | |
| Razem | | 2415 Kcal | | |

| Dieta lekkostrawna | | | | |
|--------------------|--|----------------------|---|----------|
| Posiłek | Wykaz dań | Wartość energetyczna | Wartość odżywcza | Alergeny |
| Śniadanie | Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Ser kanapkowy (30g) Chuda wędlina (30g) Sałata, Pomidor (50g) Dżem (25g) | 570 kcal | Białko – 23,4g Tłuszcz – 19,8g Węglowodany – 80,5g Cukry proste – 14g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,3g Błonnik pokarmowy – 5,4g Sód – 870mg | 1,4,7 |
| Obiad | Zupa pomidorowa z ryżem (250ml) Filet rybny (100g) pieczony Sos koperkowy (100ml) | 713 Kcal | Białko – 34,4g Tłuszcz – 16,9g Węglowodany – 110,6g | 1,4,7,9 |

| | | | | |
|-------------------|--|-----------|--|-------|
| | Ziemniaki duszone (300g) Brokuł gotowany (150g) Kompot wieloowocowy Kefir 200g | | Cukry proste – 29g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 898mg | |
| Kolacja | Salatka warzywna z makaronem Chleb mieszany (80g), masło (15g) Twarożek śmietankowy z koperkiem (35g) Chuda wędlina (25g) Marmolada (25g) Herbata | 690 Kcal | Białko – 20,7g Tłuszcz – 20,8g Węglowodany – 111,5g Cukry proste – 30g Kwasy tłuszcz. nasycone – 5,7g Błonnik pokarmowy – 6,5g Sód – 499mg | 1,3,7 |
| Posiłek wieczorny | Pomarańcza | 117 Kcal | Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,2g Węglowodany – 30g Cukry proste – 22,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 0 | |
| Razem | | 2090 Kcal | | |

| Dieta cukrzycowa | | | | |
|------------------|--|----------------------|--|----------|
| Posiłek | Wykaz dań | Wartość energetyczna | Wartość odżywcza | Alergeny |
| Śniadanie | Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Ser kanapkowy (30g) Paprykarz rybny (30g) Sałata, Pomidor (50g) | 597 kcal | Białko – 26,4g Tłuszcz – 22,8g Węglowodany – 76,5g Cukry proste – 10g Kwasy tłuszcz. nasycone – 14,3g Błonnik pokarmowy – 5,4g Sód – 802mg | 1,4,7 |
| 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 pomidorowa z ryżem (250ml) Filet rybny (100g) pieczony Ziemniaki duszone (300g) Surówka z kiszanej kapusty (150g) Kompot wieloowocowy | 567 Kcal | Białko – 27,6g Tłuszcz – 13,9g Węglowodany – 89,6g Cukry proste – 9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 856mg | 1,4,7,9 |
| Podwieczorek | Kefir 200g | 98 kcal | Białko – 6,8g Tłuszcz – 3g Węglowodany – 9,2g Cukry proste – 8,2g Kwasy tłuszczowe nasyc. – 2,2g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 37mg | 7 |
| Kolacja | Salatka wiosenna | 525 Kcal | Białko – 21,8g | 1,3,7 |

| | | | | |
|----------------------|---|-----------|--|--|
| | Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser żółty (25g) Twarożek półtłusty ze szczypiorkiem (40g) Herbata | | Tłuszcz – 24g Węglowodany – 63g Cukry proste – 4g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12,5g Błonnik pokarmowy – 6,5g Sód – 490mg | |
| Posiłek wieczorny | Pomarańcza | 117 kcal | Białko – 2,2g Tłuszcz – 0,2g Węglowodany – 30g Cukry proste – 22,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 0 | |
| Razem | | 2184 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