

Jadłospis na Niedzielę 05-11-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kakao (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (40g) Pasta jajeczna ze szczypior. (40g) Ogórek kiszony (30g) Papryka świeża (30g)	730 Kcal	Białko – 33,9g Tłuszcz – 34,5g Węglowodany – 77,4g Cukry proste – 15,3g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15,8g Błonnik pokarmowy – 7,2g Sód – 520mg	1,3,7
Obiad	Krupnik jęczmienny (250ml) Pieczeń rzymska (90g) Sos chrzanowy (100ml) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką (150g) Kompot wieloowocowy Sok pomidorowy	830 Kcal	Białko – 36,5g Tłuszcz – 27,1g Węglowodany – 125,6g Cukry proste – 27g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12,5g Błonnik pokarmowy – 16,9g Sód – 1151mg	1,7,9
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g) Twarożek śmietankowy (35g) Paszтет drobiowy (25g) Pomidor (50g) Ogórek zielony (40g) Herbata	541 Kcal	Białko – 27,7g Tłuszcz – 22,2g Węglowodany – 62,8g Cukry proste – 12,1g Kwasy tłuszcz. nasycone – 10,2g Błonnik pokarmowy – 5,5g Sód – 470mg	1,7
Posiłek wieczorny	Jogurt owocowy	133 Kcal	Białko – 5,2g Tłuszcz – 4g Węglowodany – 17,2g Cukry proste – 16,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,7g Błonnik pokarmowy – 0,5g Sód – 54mg	7
Razem		2234 Kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (40g) Pasta jajeczna z koperkiem (40g) Pomidor (50g)	719 Kcal	Białko – 33,9g Tłuszcz – 33,5g Węglowodany – 76,9g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15,8g Błonnik pokarmowy – 6,9g Sód – 519mg	1,3,7
Obiad	Krupnik jęczmienny (250ml) Pulpet mielony gotowany (90g) Sos chrzanowy (100ml) Ziemniaki gotowane (300g)	802 Kcal	Białko – 36,5g Tłuszcz – 25,1g Węglowodany – 125,6g Cukry proste – 28g	1,7,9

	Buraczki gotowane (150g) Kompot wieloowocowy Sok pomidorowy		Kwasy tłuszcz. nasycone – 10,2g Błonnik pokarmowy – 17,8g Sód – 1148mg	
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (50g) Twarożek śmietankowy (50g) Pomidor (50g) Dżem (25g) Herbata	571 Kcal	Białko – 27,7g Tłuszcz – 18,2g Węglowodany – 80,1g Cukry proste – 24g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 5,7g Sód – 461mg	1,7
Posiłek wieczorny	Jogurt owocowy	133 Kcal	Białko – 5,2g Tłuszcz – 4g Węglowodany – 17,2g Cukry proste – 16,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 2,7g Błonnik pokarmowy – 0,5g Sód – 54mg	7
Razem		2225 Kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kakao (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (40g) Pasta jajeczna ze szczypior. (40g) Ogórek kiszony (30g) Papryka świeża (30g)	690 Kcal	Białko – 33,9g Tłuszcz – 34,5g Węglowodany – 67,9g Cukry proste – 5,4g 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	Krupnik jęczmienny (250ml) Pieczeń rzymska (90g) Sos chrzanowy (50ml) Ziemniaki gotowane (300g) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką (150g) Kompot wieloowocowy Sok pomidorowy	654 Kcal	Białko – 33,9g Tłuszcz – 25,8g Węglowodany – 87,8g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12g Błonnik pokarmowy – 15,6g Sód – 998mg	1,7,9
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	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (40g) Twarożek śmietankowy (40g) Ser żółty (15g) Pomidor (50g) Ogórek zielony (40g)	515 Kcal	Białko – 25,7g Tłuszcz – 21,2g Węglowodany – 61,8g Cukry proste – 12,1g Kwasy tłuszcz. nasycone – 9,2g Błonnik pokarmowy – 5,5g	1,7

	Herbata		Sód – 450mg	
Posiłek wieczorny	Jogurt naturalny 200g	130 kcal	Białko – 6,2g Tłuszcz – 6g Węglowodany – 13g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 4,2g Błonnik pokarmowy – 0 Sód – 77mg	
Razem		2325 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