

Jadłospis na Niedzielę 19-11-2023r.

Dieta podstawowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kakao (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (40g), ser żółty (30g) Rukola, papryka świeża (30g) Ogórek kiszony (30g)	649 kcal	Białko – 28,5g Tłuszcz – 29,2g Węglowodany – 75,1g Cukry proste – 15,4g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12,1g Błonnik pokarmowy – 7,1g Sód – 740mg	1,7
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (250ml) Kotlet mielony (90g) Ziemniaki duszone (300g) Kapusta czerwona gotowana (150g) Kompot wieloowocowy Pomarańcza	845 kcal	Białko – 36g Tłuszcz – 27,5g Węglowodany – 125g Cukry proste – 40g Kwasy tłuszcz. nasycone – 11,2g Błonnik pokarmowy – 12g Sód – 999mg	1,3,7,9
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Wędlina (30g), pasztet drobiowy (25g) Ser kanapkowy (25g) Rzodkiewki, sałata Ogórek konserwowy Herbata	699 kcal	Białko – 19,1g Tłuszcz – 37,1g Węglowodany – 76,9g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 16,6g Błonnik pokarmowy – 5g Sód – 960mg	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		2369 kcal		

Dieta lekkostrawna				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (40g) Twarożek półtłusty (40g) Rukola, pomidorki 3 szt.	638 kcal	Białko – 29,5g Tłuszcz – 29g Węglowodany – 70,5g Cukry proste – 6,3g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 440mg	1,7
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (250ml) Pulpet mielony gotowany (90g) Sos koperkowy (100ml) Ziemniaki duszone (300g) Buraczki gotowane (150g) Kompot wieloowocowy	795 kcal	Białko – 36g Tłuszcz – 23g Węglowodany – 123g Cukry proste – 39g Kwasy tłuszcz. nasycone – 10g Błonnik pokarmowy – 12g Sód – 990mg	1,3,7,9

	Pomarańcza			
Kolacja	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Chuda wędlina (50g) Ser kanapkowy (30g) 3 pomidorki, sałata Jabłko pieczone, dżem (25g) Herbata	639 kcal	Białko – 25,5g Tłuszcz – 19,1g Węglowodany – 99,9g Cukry proste – 39g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 9g Sód – 460mg	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		2248 kcal		

Dieta cukrzycowa				
Posiłek	Wykaz dań	Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	Alergeny
Śniadanie	Kawa Inka z mlekiem (250ml) Chleb mieszany (100g), masło (15g) Szynka (40g) Twarożek półtłusty (40g) Rukola, Papryka świeża Ogórek kiszony	615 kcal	Białko – 29,5g Tłuszcz – 29g Węglowodany – 65g Cukry proste – 5,3g Kwasy tłuszcz. nasycone – 12g Błonnik pokarmowy – 6,3g Sód – 540mg	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 pomidorowa z ryżem (250ml) Pulpet mielony gotowany (90g) Sos koperkowy (50ml) Ziemniaki duszone (300g) Kapusta czerwona gotowana (150g) Kompot wieloowocowy	608 kcal	Białko – 33,8g Tłuszcz – 22,8g Węglowodany – 73g Cukry proste – 4,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 10g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 990mg	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	Chleb mieszany (100g), masło (15g) Chuda wędlina (50g) Ser kanapkowy (30g) Rzodkiewki, sałata Ogórek konserwowy Herbata	530 kcal	Białko – 25,5g Tłuszcz – 19,1g Węglowodany – 70g Cukry proste – 9g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 420mg	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		2326 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