

Jadłospis na Piątek 17-11-2023r.

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) Paprykarz rybny (30g) Sałata, pomidor (30g) Ogórek kiszony (30g)	780 kcal	Białko – 30g Tłuszcz – 34g Węglowodany – 94,2g Cukry proste – 15g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 549mg	1,3,4,7
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem (250ml) File rybny (100g) smażony Ziemniaki duszone (300g) Surówka z kiszonej kapusty (150g) Kompot wieloowocowy Sok pomidorowy 330ml	820 kcal	Białko – 29g Tłuszcz – 24g Węglowodany – 129g Cukry proste – 29g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 7g Sód – 900mg	1,3,7,9
Kolacja	Sałatka ziemniaczana Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser żółty (30g), roszponka Papryka świeża (30g) Herbata	754 kcal	Białko – 22,5g Tłuszcz – 33,5g Węglowodany – 99g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 799mg	1,3,7,9
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		2530 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) Twarożek śmietankowy (40g) Sałata, pomidor (50g)	775 kcal	Białko – 29,5g Tłuszcz – 33,8g Węglowodany – 94g Cukry proste – 15,5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 14,8g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 520mg	1,3,7
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem (250ml) File rybny (100g) pieczony Sos koperkowy (100ml) Ziemniaki duszone (300g)	679 kcal	Białko – 29g Tłuszcz – 17g Węglowodany – 109g Cukry proste – 28g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 6,5g	1,3,7,9

	Brokuł gotowany (150g) Kompot wielowocowy Sok pomidorowy 330ml		Sód – 899mg	
Kolacja	Salatka ziemniaczana Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser kanapkowy (30g), roszponka Pomidor (40g) Herbata	713 kcal	Białko – 20,5g Tłuszcz – 29,8g Węglowodany – 99g Cukry proste – 12g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15g Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 799mg	1,3,7,9
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		2343 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) Paprykarz rybny (30g) Sałata, pomidor (30g) Ogórek kiszony (30g)	740 kcal	Białko – 30g Tłuszcz – 34g Węglowodany – 84,2g Cukry proste – 5g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15g Błonnik pokarmowy – 6g Sód – 549mg	1,3,4,7
2 śniadanie	Chleb wieloziarnisty (60g) Masło (10g) Ser żółty (25g) Ogórek kiszony (25g)	292 kcal	Białko – 12,1g Tłuszcz – 12g Węglowodany – 37,1g Cukry proste – 0,2g Kwasy tłuszcz. nasycone – 4,7g Błonnik pokarmowy – 3,2g Sód – 302mg	1,7
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem (250ml) File rybny (100g) pieczony Sos koperkowy (50ml) Ziemniaki duszone (300g) Surówka z kiszonej kapusty (150g) Kompot wielowocowy	537 kcal	Białko – 26,4g Tłuszcz – 16,7g Węglowodany – 77g Cukry proste – 8g Kwasy tłuszcz. nasycone – 7g Błonnik pokarmowy – 6,6g Sód – 866mg	1,3,7,9
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	Salatka ziemniaczana Chleb mieszany (80g), masło (15g) Ser kanapkowy (30g), roszponka Papryka świeża (30g)	675 kcal	Białko – 20,5g Tłuszcz – 29,8g Węglowodany – 89g Cukry proste – 4g Kwasy tłuszcz. nasycone – 15g	1,3,7,9

	Herbata		Błonnik pokarmowy – 8g Sód – 799mg	
Posiłek wieczorny	Mandarynki – 3 szt.	72 kcal	Białko – 0,6g Tłuszcz – 0,1g Węglowodany – 19,9g Cukry proste – 15,7g Kwasy tłuszcz. nasycone – 0 Błonnik pokarmowy – 2,7g Sód – 0	
Razem		2372 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