

## JADŁOSPIS NA 2024-10-08 (wtorek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Powidła /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; Herbata ; jajecznica z boczkiem /Alergeny: 3,7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
849 kcal	Tłuszcz 44,68 g, Węglowodany ogółem 81,62 g, Sód 1044,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,78 g, Białko ogółem 34,98 g, w tym cukry 41,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g
Obiad	Ziemniaki puree z chrzanem ; banan ; Kompot wiśniowy ; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/
1085 kcal	Tłuszcz 32,99 g, Węglowodany ogółem 158,65 g, Sód 691,44 mg, Błonnik pokarmowy 27,05 g, Białko ogółem 33,87 g, w tym cukry 21,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,87 g
Kolacja	Kiełki ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
816 kcal	Tłuszcz 41,35 g, Węglowodany ogółem 69,32 g, Sód 955,1 mg, Błonnik pokarmowy 9,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,5 g, Białko ogółem 32,04 g, w tym cukry 14,56 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Powidła /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/
733 kcal	Tłuszcz 41,19 g, Sód 614,81 mg, Białko ogółem 37,19 g, Węglowodany ogółem 59,52 g, Błonnik pokarmowy 2,66 g, w tym cukry 41,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	banan ; filet z kurczaka gotowany ; Ziemniaki puree z chrzanem ; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; fasolka szparagowa z wody
801 kcal	Tłuszcz 10,76 g, Węglowodany ogółem 142,57 g, Sód 1514,45 mg, Błonnik pokarmowy 20,13 g, w tym cukry 21,58 g, Białko ogółem 35,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,79 g
Kolacja	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; jabłko (1 sztuka) ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/
632 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 15,5 g, Tłuszcz 31,53 g, Białko ogółem 29,91 g, w tym cukry 14,38 g, Węglowodany ogółem 49,06 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g, Sód 541,93 mg

### dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; sałata rukola ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; Herbata bez cukru 250ml ; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/
695 kcal	Tłuszcz 45,78 g, Węglowodany ogółem 43,23 g, Sód 919,08 mg, Białko ogółem 32,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,9 g, w tym cukry 9,6 g, Błonnik pokarmowy 5,83 g
Drugie śniadanie	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g
Obiad	sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; kompot wiśniowy bez cukru ; Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; banan ; Ziemniaki puree z chrzanem ; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/
855 kcal	Tłuszcz 17,61 g, Węglowodany ogółem 138,28 g, Sód 1511,51 mg, Białko ogółem 39,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,62 g, Błonnik pokarmowy 20,15 g, w tym cukry 16,87 g
Podwieczorek	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; jabłko (1 sztuka) ; Herbata bez cukru 250ml ; przekąska "Dobra porcja" /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
567 kcal	Tłuszcz 24,3 g, Węglowodany ogółem 51 g, Sód 991,54 mg, Białko ogółem 20,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, Błonnik pokarmowy 8,96 g, w tym cukry 9,07 g