

JADŁOSPIS NA 2024-12-31 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
699 kcal	Sód 833,66 mg, Węglowodany ogółem 86,13 g, w tym cukry 29,16 g, Tłuszcz 27,56 g, Białko ogółem 28,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,62 g, Błonnik pokarmowy 7,65 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7, 1/; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3, 7/; ziemniaki gotowane ; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; jabłko (1 sztuka)
747 kcal	Tłuszcz 26,59 g, Węglowodany ogółem 98,93 g, Sód 1105,62 mg, Błonnik pokarmowy 13,03 g, w tym cukry 6,21 g, Białko ogółem 29,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Leczo z cukini /Alergeny: 1, 3, 6, 9, 10, 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; masło extra /Alergeny: 7/
705 kcal	Tłuszcz 34,78 g, Węglowodany ogółem 70,23 g, Sód 1895,39 mg, Błonnik pokarmowy 10,07 g, Białko ogółem 22,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,36 g, w tym cukry 9,06 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1, 3, 6, 9, 10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Banan ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; bułka wrocławska ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4, 7, 3/
700 kcal	Tłuszcz 23,23 g, Węglowodany ogółem 88,69 g, Sód 588,35 mg, Błonnik pokarmowy 4,45 g, w tym cukry 21,57 g, Białko ogółem 33,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,86 g
Obiad	surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Kompot truskawkowy ; sok kubus /Alergeny: 1, 3, 6, 9, 10/; filet z kurczaka gotowany
847 kcal	Tłuszcz 7,68 g, Węglowodany ogółem 156,79 g, Sód 1053,13 mg, Błonnik pokarmowy 22,75 g, w tym cukry 51,61 g, Białko ogółem 39,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,94 g
Kolacja	Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1, 3, 6, 9, 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; poledwica miodowa /Alergeny: 1, 3, 6, 9, 10/
466 kcal	Sód 326,35 mg, Węglowodany ogółem 47,83 g, w tym cukry 7,43 g, Tłuszcz 17,8 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 29,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Kakao /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
659 kcal	Sód 1193,5 mg, Tłuszcz 28,07 g, Węglowodany ogółem 73,56 g, Błonnik pokarmowy 8,76 g, w tym cukry 21,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,62 g, Białko ogółem 26,49 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7, 1/; filet z kurczaka gotowany ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1, 7/; ziemniaki gotowane ; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; jabłko (1 sztuka)
557 kcal	Tłuszcz 4,11 g, Węglowodany ogółem 99,85 g, Sód 1311,52 mg, Błonnik pokarmowy 13,37 g, w tym cukry 5,94 g, Białko ogółem 30,56 g
Podwieczorek	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 3,2 g, Węglowodany ogółem 13,05 g, Sód 64,52 mg, Błonnik pokarmowy 0,9 g, w tym cukry 6,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7, 3/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; sok pomidorowy /Alergeny: 1, 3, 6, 9, 10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
614 kcal	Sód 2305,02 mg, Tłuszcz 27,11 g, Węglowodany ogółem 61,29 g, Błonnik pokarmowy 12,77 g, Białko ogółem 25,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,21 g, w tym cukry 0,75 g