

# JADŁOSPIS NA 2024-09-28 (sobota)

## Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; filet z kurczaka gotowany ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan

810 kcal Tłuszcz 33,69 g, Węglowodany ogółem 80,98 g, Sód 1045,53 mg, Białko ogółem 46,2 g, w tym cukry 31,86 g, Błonnik pokarmowy 6,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g

Obiad jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy

745 kcal Tłuszcz 11,02 g, Węglowodany ogółem 134,31 g, Sód 598,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g, Białko ogółem 25,37 g, w tym cukry 32,33 g, Błonnik pokarmowy 11,94 g

Kolacja masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/

530 kcal Tłuszcz 28,21 g, Węglowodany ogółem 49,9 g, Sód 984,81 mg, Białko ogółem 15,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,8 g, w tym cukry 5,06 g, Błonnik pokarmowy 7,58 g

wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)

60 kcal Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

## dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Kakao /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; banan

698 kcal Tłuszcz 22,45 g, Węglowodany ogółem 80,73 g, Błonnik pokarmowy 4,08 g, Białko ogółem 42,08 g, w tym cukry 31,65 g, Sód 511,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g

Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy ; Buraki konserwowe ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/

730 kcal Tłuszcz 9,63 g, Węglowodany ogółem 124,73 g, Sód 492,98 mg, Błonnik pokarmowy 8,84 g, Białko ogółem 27,11 g, w tym cukry 39,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g

Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/

413 kcal Tłuszcz 17,7 g, Węglowodany ogółem 46,02 g, Błonnik pokarmowy 5,43 g, Białko ogółem 14,19 g, w tym cukry 4,88 g, Sód 923,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,8 g

wieczorny posiłek jabłko pieczone

75 kcal Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 18,15 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3 g

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/

603 kcal Tłuszcz 23,52 g, Węglowodany ogółem 55,69 g, Sód 732,9 mg, Błonnik pokarmowy 5,78 g, Białko ogółem 37,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 17,01 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 kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/

675 kcal Tłuszcz 9,88 g, Węglowodany ogółem 109,98 g, Sód 502,98 mg, Błonnik pokarmowy 8,84 g, Białko ogółem 26,11 g, w tym cukry 34,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g

Podwieczorek koktajl jagodowy (dieta) /Alergeny: 7/

76 kcal Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 7,25 g, Sód 64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g, w tym cukry 4,7 g

Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Leczo z cukini (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

384 kcal Tłuszcz 16,63 g, Węglowodany ogółem 42,58 g, Sód 870,83 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, w tym cukry 4,64 g, Białko ogółem 9,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,8 g

wieczorny posiłek jabłko pieczone

75 kcal Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 18,15 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3 g

## dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
956 kcal	Białko ogółem 47,43 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,1 g, Tłuszcz 35,46 g, w tym cukry 37,44 g, Węglowodany ogółem 101,47 g, Sód 815,73 mg
Obiad	Kompot wiśniowy ; zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/
745 kcal	Tłuszcz 11,02 g, Węglowodany ogółem 134,31 g, Sód 598,9 mg, Błonnik pokarmowy 11,94 g, w tym cukry 32,33 g, Białko ogółem 25,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/
676 kcal	Białko ogółem 17,19 g, Błonnik pokarmowy 6,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g, Tłuszcz 29,98 g, w tym cukry 10,64 g, Węglowodany ogółem 70,39 g, Sód 755,01 mg
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

## dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; banan
742 kcal	Tłuszcz 33,27 g, Węglowodany ogółem 64,48 g, Sód 927,03 mg, Białko ogółem 44,55 g, w tym cukry 31,44 g, Błonnik pokarmowy 5,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
745 kcal	Błonnik pokarmowy 11,94 g, Tłuszcz 11,02 g, Węglowodany ogółem 134,31 g, Sód 598,9 mg, Białko ogółem 25,37 g, w tym cukry 32,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
602 kcal	Tłuszcz 40,12 g, Węglowodany ogółem 34,26 g, Sód 812,41 mg, Białko ogółem 24,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 6,52 g, w tym cukry 9,88 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g