

JADŁOSPIS NA 2024-11-04 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; sałata roszonek /Alergeny: 7/
1032 kcal	Tłuszcz 43,93 g, Węglowodany ogółem 99,07 g, Sód 758,53 mg, Błonnik pokarmowy 8,37 g, w tym cukry 28,04 g, Białko ogółem 37,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,65 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Kompot śliwkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
705 kcal	Tłuszcz 12,49 g, Węglowodany ogółem 119,73 g, Sód 1039,26 mg, Błonnik pokarmowy 15,36 g, Białko ogółem 28,56 g, w tym cukry 42,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,11 g
Kolacja	Herbata ; bigos z kielbasą /Alergeny: 7,10/; Sałata /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/
427 kcal	Sód 800,3 mg, Węglowodany ogółem 35,45 g, w tym cukry 3,42 g, Białko ogółem 19,59 g, Tłuszcz 23,15 g, Błonnik pokarmowy 6,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszonek /Alergeny: 7/
931 kcal	Tłuszcz 41,91 g, Węglowodany ogółem 76,98 g, Błonnik pokarmowy 3,25 g, Białko ogółem 39,73 g, w tym cukry 27,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,65 g, Sód 398,89 mg
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
746 kcal	Tłuszcz 11,95 g, Węglowodany ogółem 128,96 g, Sód 949,41 mg, Błonnik pokarmowy 18,37 g, Białko ogółem 31,42 g, w tym cukry 42,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,11 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Kielbasa zielonogórska ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; sałata rukola
329 kcal	Tłuszcz 16,9 g, Węglowodany ogółem 30,57 g, Błonnik pokarmowy 1,41 g, Białko ogółem 14,51 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 585,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; sałata roszonek /Alergeny: 7/
971 kcal	Sód 732,79 mg, Węglowodany ogółem 101,05 g, w tym cukry 23,52 g, Tłuszcz 35,59 g, Białko ogółem 47,41 g, Błonnik pokarmowy 9,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,65 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Kompot śliwkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/
716 kcal	Tłuszcz 10,18 g, Węglowodany ogółem 129,66 g, Sód 798,61 mg, Błonnik pokarmowy 17,62 g, w tym cukry 41,93 g, Białko ogółem 32,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,28 g
Podwieczorek	jogurt naturalny
90 kcal	Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Białko ogółem 5,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, w tym cukry 7,95 g
Kolacja	Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa zielonogórska ; chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata rukola
422 kcal	Tłuszcz 19,38 g, Węglowodany ogółem 48,34 g, Sód 918,92 mg, Białko ogółem 10,19 g, Błonnik pokarmowy 7,67 g, w tym cukry 2,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

Pomarańcza /Alergeny: 7/

56 kcal

Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g