

JADŁOSPIS NA 2024-11-01 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
769 kcal	Tłuszcz 32,29 g, Węglowodany ogółem 79,54 g, Sód 786,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,46 g, w tym cukry 26,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,62 g, Białko ogółem 28,2 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami 180g /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
706 kcal	Tłuszcz 8,32 g, Węglowodany ogółem 136,76 g, Sód 514,83 mg, Błonnik pokarmowy 22,9 g, Białko ogółem 28,79 g, w tym cukry 2,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; dżem owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/
782 kcal	Tłuszcz 44,7 g, Węglowodany ogółem 81,06 g, Sód 922,16 mg, Błonnik pokarmowy 11,39 g, Białko ogółem 14,23 g, w tym cukry 10,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
653 kcal	Białko ogółem 30,87 g, Sód 521,76 mg, Węglowodany ogółem 57,68 g, w tym cukry 26,38 g, Tłuszcz 28,71 g, Błonnik pokarmowy 2,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,62 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ryż z mięsem i warzywami (dieta) /Alergeny: 7,1/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/
685 kcal	Tłuszcz 5,55 g, Węglowodany ogółem 143,41 g, Sód 802,51 mg, Błonnik pokarmowy 16,99 g, Białko ogółem 19,47 g, w tym cukry 3,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g
Kolacja	Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; dżem owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa 180 dieta /Alergeny: 7/
400 kcal	Sód 97,8 mg, Węglowodany ogółem 56,59 g, w tym cukry 10,47 g, Tłuszcz 15,61 g, Błonnik pokarmowy 3,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Białko ogółem 9,9 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
756 kcal	Tłuszcz 27,39 g, Węglowodany ogółem 90,95 g, Sód 1013,16 mg, Błonnik pokarmowy 8,73 g, Białko ogółem 30,75 g, w tym cukry 35,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,59 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami (dieta) /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
645 kcal	Tłuszcz 5,25 g, Węglowodany ogółem 133,21 g, Sód 799,51 mg, Błonnik pokarmowy 14,74 g, Białko ogółem 19,67 g, w tym cukry 19,48 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/
474 kcal	Tłuszcz 17,8 g, Węglowodany ogółem 70,52 g, Sód 606,76 mg, Błonnik pokarmowy 12,36 g, w tym cukry 4,67 g, Białko ogółem 4,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 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