

## JADŁOSPIS NA 2024-11-11 (poniedziałek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser hochland /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; szynka prezesa /Alergeny: 7/; mandarynki
825 kcal	Sód 1127,19 mg, Węglowodany ogółem 90,43 g, w tym cukry 25,59 g, Tłuszcz 28,07 g, Błonnik pokarmowy 9,33 g, Białko ogółem 41,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,27 g
Obiad	ziemniaki gotowane ; Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; banan ; sałata rukola
760 kcal	Tłuszcz 11,95 g, Węglowodany ogółem 130,34 g, Sód 488,64 mg, Błonnik pokarmowy 12,86 g, Białko ogółem 32,85 g, w tym cukry 27,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,73 g
Kolacja	jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Polędwica sopocka ; sałata rukola ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
728 kcal	Tłuszcz 23,81 g, Węglowodany ogółem 101,6 g, Sód 1515,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,67 g, Białko ogółem 23,31 g, w tym cukry 28,81 g, Błonnik pokarmowy 10,15 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; szynka prezesa /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; mandarynki
823 kcal	Sód 804,25 mg, Węglowodany ogółem 80,77 g, w tym cukry 24,62 g, Tłuszcz 30,22 g, Błonnik pokarmowy 4,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,79 g, Białko ogółem 58,56 g
Obiad	ziemniaki gotowane ; Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; banan ; schab gotowany /Alergeny: 7/
690 kcal	Tłuszcz 7,61 g, Węglowodany ogółem 119,21 g, Sód 500,1 mg, Błonnik pokarmowy 12,5 g, Białko ogółem 37,43 g, w tym cukry 27,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,07 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Herbata ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałata rukola ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/
626 kcal	Tłuszcz 21,82 g, Węglowodany ogółem 79,06 g, Sód 1041,25 mg, Białko ogółem 25,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,67 g, w tym cukry 28,63 g, Błonnik pokarmowy 5,33 g

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

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; szynka prezesa /Alergeny: 7/; mandarynki ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/
908 kcal	Tłuszcz 32,73 g, Węglowodany ogółem 96,42 g, Sód 1141,42 mg, Błonnik pokarmowy 10,47 g, w tym cukry 21,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,79 g, Białko ogółem 54,24 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	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; banan ; kompot truskawkowy bez cukru ; schab gotowany /Alergeny: 7/
670 kcal	Tłuszcz 7,61 g, Węglowodany ogółem 114,22 g, Sód 500,05 mg, Błonnik pokarmowy 12,5 g, w tym cukry 22,34 g, Białko ogółem 37,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,07 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
654 kcal	Sód 1499,58 mg, Błonnik pokarmowy 11,35 g, Tłuszcz 24,53 g, Węglowodany ogółem 79,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,79 g, Białko ogółem 20,66 g, w tym cukry 20,4 g