

JADŁOSPIS NA 2024-12-29 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; polędwica z indyka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; Kiełki
781 kcal	Tłuszcz 35,29 g, Węglowodany ogółem 88,65 g, Sód 1445,73 mg, Błonnik pokarmowy 9,82 g, Białko ogółem 27,07 g, w tym cukry 20,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy
1019 kcal	Tłuszcz 32,97 g, Węglowodany ogółem 125,82 g, Sód 923,97 mg, Błonnik pokarmowy 16,86 g, w tym cukry 43,26 g, Białko ogółem 44,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,51 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/
756 kcal	Tłuszcz 39,95 g, Węglowodany ogółem 78,9 g, Sód 1115,82 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 18,86 g, w tym cukry 10,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 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	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Herbata ; jabłko (1 sztuka)
637 kcal	Tłuszcz 24,21 g, Węglowodany ogółem 75,71 g, Sód 897,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 30,29 g, w tym cukry 41,38 g, Błonnik pokarmowy 4,54 g
Obiad	kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ziemniaki puree z chrzanem ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/
954 kcal	Tłuszcz 23,62 g, Węglowodany ogółem 136,02 g, Sód 843,52 mg, Błonnik pokarmowy 18,07 g, Białko ogółem 41,21 g, w tym cukry 21,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,62 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; szpinak baby
597 kcal	Tłuszcz 18,13 g, Węglowodany ogółem 83,37 g, Błonnik pokarmowy 7,51 g, Białko ogółem 20,7 g, w tym cukry 7,9 g, Sód 1279,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; polędwica z indyka ; Herbata bez cukru 250ml ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko (1 sztuka) ; masło extra /Alergeny: 7/
618 kcal	Tłuszcz 24,56 g, Węglowodany ogółem 75,51 g, Sód 1369,8 mg, Błonnik pokarmowy 10,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 20,57 g, w tym cukry 13,15 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	Kompot wiśniowy ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; grejfruty ; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
901 kcal	Tłuszcz 22,28 g, Węglowodany ogółem 141,36 g, Sód 859,07 mg, Błonnik pokarmowy 17,93 g, w tym cukry 11,86 g, Białko ogółem 34,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Podwieczorek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Kolacja	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; szpinak baby ; Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/
666 kcal	Błonnik pokarmowy 14,01 g, Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 94,9 g, Sód 1612,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g, Białko ogółem 16,38 g, w tym cukry 0,67 g