

JADŁOSPIS NA 2024-12-27 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

| | |
|-------------------|---|
| Śniadanie | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; gruszka ; Pomidor /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 595 kcal | Tłuszcz 17,89 g, Węglowodany ogółem 90,66 g, Sód 718,1 mg, Błonnik pokarmowy 8,86 g, Białko ogółem 14,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,97 g, w tym cukry 9,71 g |
| Obiad | Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/ |
| 1095 kcal | Białko ogółem 66,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,93 g, w tym cukry 11,37 g, Węglowodany ogółem 116,08 g, Tłuszcz 39,51 g, Sód 777,88 mg, Błonnik pokarmowy 14,56 g |
| Kolacja | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/ |
| 870 kcal | Tłuszcz 50 g, Węglowodany ogółem 85,24 g, Sód 1098,71 mg, Błonnik pokarmowy 12,54 g, Białko ogółem 22,4 g, w tym cukry 9,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g |
| wieczorny posiłek | mandarynki |
| 68 kcal | Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g |

dieta lekkostrawna - KOD 2

| | |
|-----------|--|
| Śniadanie | chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; jabłko pieczone |
| 577 kcal | Tłuszcz 20,3 g, Węglowodany ogółem 78,61 g, Błonnik pokarmowy 3,73 g, Białko ogółem 13,85 g, w tym cukry 14,83 g, Sód 250,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g |
| Obiad | Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kefir /Alergeny: 7/; Krem ze szparagów /Alergeny: 1,7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ |
| 1114 kcal | Białko ogółem 49,37 g, Tłuszcz 33,41 g, Węglowodany ogółem 152,45 g, Sód 941,83 mg, Błonnik pokarmowy 17,32 g, w tym cukry 39,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,13 g |
| Kolacja | sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Banan |
| 676 kcal | Tłuszcz 23,63 g, Węglowodany ogółem 89,45 g, Sód 377,9 mg, Błonnik pokarmowy 8,06 g, Białko ogółem 28,86 g, w tym cukry 21,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g |

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

| | |
|------------------|--|
| Śniadanie | chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka) ; banan |
| 602 kcal | Tłuszcz 19,26 g, Węglowodany ogółem 90,01 g, Sód 586,23 mg, Błonnik pokarmowy 12,43 g, Białko ogółem 7,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g, w tym cukry 14,4 g |
| Drugie śniadanie | Maślanka /Alergeny: 7/ |
| 74 kcal | Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g |
| Obiad | marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Krem ze szparagów /Alergeny: 1,7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/ |
| 959 kcal | Białko ogółem 48,17 g, Błonnik pokarmowy 14,02 g, Tłuszcz 33,11 g, w tym cukry 5,67 g, Węglowodany ogółem 117,76 g, Sód 941,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,13 g |
| Podwieczorek | sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 82 kcal | Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg |
| Kolacja | masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; mandarynki ; Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/ |
| 716 kcal | Tłuszcz 26,2 g, Węglowodany ogółem 94,28 g, Sód 710,73 mg, Białko ogółem 24,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g, Błonnik pokarmowy 15,71 g, w tym cukry 14,23 g |