

JADŁOSPIS NA 2024-11-09 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Parówka na ciepło ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1107 kcal	Tłuszcz 60,56 g, Węglowodany ogółem 103,16 g, Sód 1932,14 mg, Błonnik pokarmowy 8,1 g, Białko ogółem 36,1 g, w tym cukry 44,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g
Obiad	kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy ; zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; mandarynki
713 kcal	Sód 1362,96 mg, Tłuszcz 11,62 g, Węglowodany ogółem 128,83 g, Błonnik pokarmowy 18,32 g, Białko ogółem 29,66 g, w tym cukry 15,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g
Kolacja	indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/; masło ekstra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/
592 kcal	Tłuszcz 20,68 g, Węglowodany ogółem 87,49 g, Sód 661,81 mg, Białko ogółem 16,7 g, w tym cukry 18,03 g, Błonnik pokarmowy 6,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,71 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Parówka na ciepło ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
986 kcal	Sód 1380,1 mg, Węglowodany ogółem 76,63 g, w tym cukry 40,98 g, Tłuszcz 58,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g, Białko ogółem 38,77 g, Błonnik pokarmowy 2,34 g
Obiad	mandarynki ; zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy
681 kcal	Tłuszcz 9,98 g, Węglowodany ogółem 125,64 g, Sód 637,96 mg, Błonnik pokarmowy 17,13 g, w tym cukry 18,96 g, Białko ogółem 30,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,53 g
Kolacja	masło ekstra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
491 kcal	Tłuszcz 18,66 g, Węglowodany ogółem 65,4 g, Sód 302,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,71 g, Białko ogółem 19,37 g, Błonnik pokarmowy 1,87 g, w tym cukry 17,85 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Parówka na ciepło ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
1012 kcal	Tłuszcz 61,07 g, Węglowodany ogółem 76,66 g, Sód 1723,97 mg, Białko ogółem 33,45 g, Błonnik pokarmowy 8,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,59 g, w tym cukry 32,75 g
Drugie śniadanie	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Obiad	mandarynki ; kompot śliwkowy bez cukru ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/
661 kcal	Tłuszcz 9,98 g, Węglowodany ogółem 120,65 g, Sód 637,91 mg, Błonnik pokarmowy 17,13 g, w tym cukry 13,97 g, Białko ogółem 30,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,53 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; masło ekstra /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/
571 kcal	Tłuszcz 20,44 g, Węglowodany ogółem 80,15 g, Sód 714,99 mg, Błonnik pokarmowy 8,13 g, Białko ogółem 10,78 g, w tym cukry 14,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,71 g