

JADŁOSPIS NA 2024-12-23 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; serek homogenizowany ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka z indyka ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/
895 kcal	Tłuszcz 38,84 g, Węglowodany ogółem 110,16 g, Sód 766,43 mg, Błonnik pokarmowy 8,15 g, Białko ogółem 28,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, w tym cukry 9,61 g
Obiad	Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka) ; Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Brzoskwinia ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
1421 kcal	Białko ogółem 36,84 g, Tłuszcz 33,7 g, Węglowodany ogółem 192,99 g, Błonnik pokarmowy 16,2 g, w tym cukry 33,79 g, Sód 261,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g
Kolacja	Herbata ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełki ; chleb zwykły /Alergeny: 1/
806 kcal	Sód 1606,45 mg, Węglowodany ogółem 87,54 g, w tym cukry 9,94 g, Tłuszcz 42,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,08 g, Białko ogółem 19,72 g, Błonnik pokarmowy 12,51 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; serek homogenizowany ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka z indyka ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/
794 kcal	Tłuszcz 36,82 g, Węglowodany ogółem 88,07 g, Sód 406,79 mg, Białko ogółem 31,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Błonnik pokarmowy 3,03 g, w tym cukry 9,43 g
Obiad	Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Kompot wiśniowy ; ziemniaki gotowane ; Buraki konserwowe
958 kcal	Tłuszcz 23,1 g, Węglowodany ogółem 116,77 g, Sód 776,67 mg, Błonnik pokarmowy 8,2 g, w tym cukry 23,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,85 g, Białko ogółem 59,61 g
Kolacja	Kiełki ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/
580 kcal	Tłuszcz 21,05 g, Węglowodany ogółem 53,97 g, Sód 975,3 mg, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,18 g, Białko ogółem 20,54 g, w tym cukry 33,86 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Szynka z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
766 kcal	Tłuszcz 27,8 g, Węglowodany ogółem 88,85 g, Sód 827,62 mg, Białko ogółem 25,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g, Błonnik pokarmowy 9,29 g, w tym cukry 22,2 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	Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Ziemniaki gotowane ; kompot wiśniowy bez cukru ; zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; jabłko (1 sztuka)
653 kcal	Tłuszcz 17,75 g, Węglowodany ogółem 71,68 g, Sód 743,12 mg, Błonnik pokarmowy 8,36 g, w tym cukry 2,39 g, Białko ogółem 53,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,62 g
Podwieczorek	ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
325 kcal	Tłuszcz 15,11 g, Węglowodany ogółem 41,63 g, Sód 85,05 mg, Błonnik pokarmowy 2,82 g, w tym cukry 24,51 g, Białko ogółem 4,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Kiełki ; chleb razowy /Alergeny: 1/
643 kcal	Tłuszcz 23,5 g, Węglowodany ogółem 64,09 g, Sód 1517,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,18 g, Białko ogółem 16,22 g, w tym cukry 26,63 g, Błonnik pokarmowy 12,41 g