

JADŁOSPIS NA 2024-12-12 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
685 kcal	Tłuszcz 21 g, Węglowodany ogółem 95,12 g, Sód 756,85 mg, Błonnik pokarmowy 8,04 g, Białko ogółem 31,84 g, w tym cukry 10,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,35 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1419 kcal	Tłuszcz 63,49 g, Węglowodany ogółem 145,58 g, Sód 1120,85 mg, Błonnik pokarmowy 12,16 g, w tym cukry 20,59 g, Białko ogółem 62,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,56 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rozszonka /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
684 kcal	Tłuszcz 27,83 g, Węglowodany ogółem 83,77 g, Sód 631,07 mg, Błonnik pokarmowy 6,64 g, Białko ogółem 21,9 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełki ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; jabłko pieczone
843 kcal	Węglowodany ogółem 112,41 g, Sód 639,61 mg, w tym cukry 22,68 g, Tłuszcz 25,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g, Białko ogółem 43,01 g, Błonnik pokarmowy 5,84 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
1173 kcal	Tłuszcz 40,06 g, Węglowodany ogółem 140,84 g, Sód 1184,99 mg, Błonnik pokarmowy 9,96 g, w tym cukry 19,36 g, Białko ogółem 62,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,78 g
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/
635 kcal	Tłuszcz 22,93 g, Węglowodany ogółem 69,39 g, Sód 1117,96 mg, Błonnik pokarmowy 3,12 g, Białko ogółem 39,12 g, w tym cukry 32,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,33 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Kiełki ; Herbata bez cukru 250ml ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/
918 kcal	Tłuszcz 27,88 g, Węglowodany ogółem 125,61 g, Sód 973,84 mg, Błonnik pokarmowy 12,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g, w tym cukry 15,45 g, Białko ogółem 38,69 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	Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; kompot śliwkowy bez cukru ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; ryż brązowy /Alergeny: 7/
1079 kcal	Tłuszcz 40,08 g, Węglowodany ogółem 101,01 g, Sód 1019,6 mg, Błonnik pokarmowy 14,37 g, w tym cukry 13,02 g, Białko ogółem 77,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
645 kcal	Tłuszcz 25,66 g, Węglowodany ogółem 65,42 g, Sód 1461,79 mg, Błonnik pokarmowy 9,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, Białko ogółem 33,8 g, w tym cukry 20,75 g