

JADŁOSPIS NA 2024-12-06 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Herbata ; banan
1177 kcal	Tłuszcz 49,61 g, Węglowodany ogółem 137,7 g, Sód 949,26 mg, Błonnik pokarmowy 11,19 g, Białko ogółem 33,67 g, w tym cukry 39,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,93 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; brzoskwinie ; Kompot wiśniowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
1243 kcal	Tłuszcz 34,53 g, Węglowodany ogółem 181,63 g, Sód 756,66 mg, Błonnik pokarmowy 12,19 g, Białko ogółem 43,15 g, w tym cukry 54,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
589 kcal	Tłuszcz 31,56 g, Węglowodany ogółem 59,86 g, Sód 984,27 mg, Błonnik pokarmowy 7,13 g, Białko ogółem 16,64 g, w tym cukry 7,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; sałata rukola
967 kcal	Tłuszcz 35,74 g, Węglowodany ogółem 115,22 g, Sód 530,22 mg, Błonnik pokarmowy 6,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,93 g, w tym cukry 39,19 g, Białko ogółem 36,19 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
509 kcal	Tłuszcz 3,76 g, Węglowodany ogółem 107,24 g, Sód 566,94 mg, Błonnik pokarmowy 10,34 g, Białko ogółem 13,96 g, w tym cukry 28,74 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
360 kcal	Tłuszcz 15,7 g, Węglowodany ogółem 36,51 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 19,31 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 232,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	sałata rukola ; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; banan
1000 kcal	Tłuszcz 37,34 g, Węglowodany ogółem 120,81 g, Sód 771,36 mg, Błonnik pokarmowy 10,21 g, Białko ogółem 31,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,93 g, w tym cukry 38,95 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	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; jogurt naturalny
507 kcal	Tłuszcz 6,01 g, Węglowodany ogółem 104,24 g, Sód 590,94 mg, Błonnik pokarmowy 9,89 g, Białko ogółem 13,96 g, w tym cukry 15,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g
Podwieczorek	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Tuńczyk w sosie własnym ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
393 kcal	Tłuszcz 17,3 g, Węglowodany ogółem 42,1 g, Sód 473,49 mg, Białko ogółem 14,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 g, Błonnik pokarmowy 5,89 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g