

JADŁOSPIS NA 2024-10-09 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	kiełbasa szynkowa wieprzowa ; sałata rukola ; Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Słonecznik ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka) ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/
768 kcal	Tłuszcz 33,94 g, Węglowodany ogółem 92,47 g, Sód 1161,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,14 g, Białko ogółem 22,15 g, Błonnik pokarmowy 9,63 g, w tym cukry 16,16 g
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1164 kcal	Błonnik pokarmowy 18,26 g, Tłuszcz 35,92 g, Węglowodany ogółem 168,54 g, Sód 1424,86 mg, Białko ogółem 33,49 g, w tym cukry 18,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Polędwica sopocka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/
625 kcal	Tłuszcz 29,29 g, Węglowodany ogółem 69 g, Sód 1690,34 mg, Białko ogółem 18,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g, w tym cukry 3,96 g, Błonnik pokarmowy 10,82 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Słonecznik ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; jabłko (1 sztuka) ; Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Herbata ; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; Pomidor /Alergeny: 7/
720 kcal	Tłuszcz 27,84 g, Węglowodany ogółem 83,61 g, Sód 494,04 mg, Błonnik pokarmowy 4,51 g, Białko ogółem 33,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,72 g, w tym cukry 15,98 g
Obiad	Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Rosolnik /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/
684 kcal	Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 111,97 g, Sód 610,56 mg, Błonnik pokarmowy 16,43 g, w tym cukry 16,22 g, Białko ogółem 36,47 g
Kolacja	Herbata ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/
529 kcal	Sód 1099,27 mg, Węglowodany ogółem 44,32 g, w tym cukry 4,97 g, Tłuszcz 28,26 g, Białko ogółem 26,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g, Błonnik pokarmowy 5,34 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; jabłko (1 sztuka) ; sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; Słonecznik
741 kcal	Węglowodany ogółem 86,21 g, Sód 735,15 mg, w tym cukry 12,75 g, Tłuszcz 29,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,72 g, Białko ogółem 29,6 g, Błonnik pokarmowy 8,67 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	Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Rosolnik /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/
749 kcal	Tłuszcz 16,91 g, Węglowodany ogółem 109,39 g, Sód 628,08 mg, Błonnik pokarmowy 16,01 g, w tym cukry 14,28 g, Białko ogółem 36,73 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	Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml
561 kcal	Tłuszcz 29,98 g, Węglowodany ogółem 49,35 g, Sód 1455,58 mg, Błonnik pokarmowy 9,8 g, Białko ogółem 22,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g, w tym cukry 1,74 g