

JADŁOSPIS NA 2024-11-02 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
690 kcal	Tłuszcz 27,6 g, Węglowodany ogółem 83,74 g, Sód 838,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 24,58 g, w tym cukry 36,35 g, Błonnik pokarmowy 7,41 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
838 kcal	Tłuszcz 22,32 g, Węglowodany ogółem 129,04 g, Sód 1931,41 mg, Błonnik pokarmowy 15,45 g, Białko ogółem 33,95 g, w tym cukry 20,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z makreli, ogórka i zieleńiny /Alergeny: 4,7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Szynka bankietowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/
561 kcal	Tłuszcz 31,79 g, Węglowodany ogółem 55,45 g, Sód 1120,53 mg, Błonnik pokarmowy 7,12 g, Białko ogółem 13,73 g, w tym cukry 3,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
576 kcal	Tłuszcz 24,11 g, Węglowodany ogółem 60,82 g, Sód 485,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 27,54 g, w tym cukry 36,17 g, Błonnik pokarmowy 2,18 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ziemniaki gotowane ; fasolka szparagowa z wody ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
767 kcal	Tłuszcz 19,75 g, Węglowodany ogółem 117,18 g, Sód 1337,01 mg, Błonnik pokarmowy 17,44 g, Białko ogółem 36,86 g, w tym cukry 25,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,09 g
Kolacja	Szynka bankietowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/
329 kcal	Tłuszcz 16,34 g, Węglowodany ogółem 30,65 g, Sód 483,53 mg, Białko ogółem 16,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,69 g, Błonnik pokarmowy 1,5 g, w tym cukry 3,39 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; jogurt naturalny
607 kcal	Sód 751,01 mg, Węglowodany ogółem 63,32 g, w tym cukry 22,88 g, Tłuszcz 27,95 g, Błonnik pokarmowy 5,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,62 g, Białko ogółem 23,22 g
Drugie śniadanie	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 3,2 g, Węglowodany ogółem 13,05 g, Sód 64,52 mg, Błonnik pokarmowy 0,9 g, w tym cukry 6,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; banan
746 kcal	Tłuszcz 19,82 g, Węglowodany ogółem 109,75 g, Sód 1765,26 mg, Błonnik pokarmowy 14,41 g, Białko ogółem 36,86 g, w tym cukry 20,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,58 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Szynka bankietowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
362 kcal	Tłuszcz 17,94 g, Węglowodany ogółem 36,24 g, Sód 724,67 mg, Błonnik pokarmowy 5,66 g, w tym cukry 3,15 g, Białko ogółem 12,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,69 g

wieczorny posiłek

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