

JADŁOSPIS NA 2024-12-16 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; ser hochland /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Musztarda /Alergeny: 7/
884 kcal	Tłuszcz 53,31 g, Węglowodany ogółem 68,95 g, Sód 1193,22 mg, Błonnik pokarmowy 6,45 g, Białko ogółem 20,72 g, w tym cukry 12,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki
1006 kcal	Białko ogółem 32,46 g, Tłuszcz 24,24 g, Węglowodany ogółem 158,27 g, Błonnik pokarmowy 17,95 g, w tym cukry 52,86 g, Sód 1575,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka
467 kcal	Tłuszcz 24,93 g, Węglowodany ogółem 40,73 g, Sód 723,85 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 20,48 g, w tym cukry 7,81 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	Szynka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
830 kcal	Tłuszcz 39,02 g, Węglowodany ogółem 83,98 g, Sód 495,6 mg, Białko ogółem 39,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,85 g, w tym cukry 29,38 g, Błonnik pokarmowy 3,46 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
962 kcal	Tłuszcz 24,59 g, Węglowodany ogółem 136,7 g, Błonnik pokarmowy 17,61 g, Białko ogółem 44,14 g, w tym cukry 30,78 g, Sód 1619,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,13 g
Kolacja	Sałata /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; banan ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata
488 kcal	Tłuszcz 16,78 g, Węglowodany ogółem 68,58 g, Sód 258,25 mg, Błonnik pokarmowy 3,8 g, Białko ogółem 15,98 g, w tym cukry 22,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata bez cukru 250ml ; Szynka gotowana ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb razowy /Alergeny: 1/
895 kcal	Tłuszcz 41,5 g, Węglowodany ogółem 94,76 g, Sód 829,43 mg, Błonnik pokarmowy 9,72 g, Białko ogółem 34,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,85 g, w tym cukry 22,15 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	Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/
1035 kcal	Tłuszcz 32,66 g, Węglowodany ogółem 137,17 g, Sód 1698,89 mg, Błonnik pokarmowy 17,07 g, w tym cukry 31,85 g, Białko ogółem 41,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,13 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	masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; banan ; chleb razowy /Alergeny: 1/
576 kcal	Tłuszcz 17,61 g, Węglowodany ogółem 74,62 g, Sód 581,88 mg, Białko ogółem 10,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 15,88 g, Błonnik pokarmowy 10,27 g