

JADŁOSPIS NA 2024-09-12 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka) ; Kiełki
526 kcal	Tłuszcz 19,76 g, Węglowodany ogółem 63,53 g, Sód 459,31 mg, Błonnik pokarmowy 6,24 g, Białko ogółem 24,77 g, w tym cukry 3,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1257 kcal	Tłuszcz 44,18 g, Węglowodany ogółem 144,32 g, Sód 1204,2 mg, Błonnik pokarmowy 10,83 g, w tym cukry 36,76 g, Białko ogółem 71,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,75 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą /Alergeny: 1,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/
668 kcal	Tłuszcz 27,83 g, Węglowodany ogółem 79,77 g, Sód 631,03 mg, Błonnik pokarmowy 6,64 g, Białko ogółem 21,9 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki ; masło extra /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
525 kcal	Tłuszcz 19,08 g, Węglowodany ogółem 62,11 g, Błonnik pokarmowy 4,66 g, Białko ogółem 27,44 g, w tym cukry 3,53 g, Sód 230,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1212 kcal	Tłuszcz 40,85 g, Węglowodany ogółem 141,09 g, Sód 1332,49 mg, Błonnik pokarmowy 9,96 g, w tym cukry 36,76 g, Białko ogółem 70,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,71 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/
443 kcal	Tłuszcz 16,66 g, Węglowodany ogółem 34,02 g, Błonnik pokarmowy 3,13 g, Białko ogółem 25,49 g, w tym cukry 5,06 g, Sód 568,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Kiełki ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
531 kcal	Tłuszcz 20,39 g, Węglowodany ogółem 61,64 g, Sód 452,11 mg, Błonnik pokarmowy 7,8 g, Białko ogółem 23,12 g, w tym cukry 3,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
1172 kcal	Tłuszcz 41,5 g, Węglowodany ogółem 126,72 g, Sód 1295,44 mg, Błonnik pokarmowy 13,5 g, w tym cukry 36,71 g, Białko ogółem 69,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,71 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	sałata roszponka /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
464 kcal	Tłuszcz 18,09 g, Węglowodany ogółem 37,18 g, Sód 790,97 mg, Błonnik pokarmowy 6,87 g, Białko ogółem 21,17 g, w tym cukry 4,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g

