

JADŁOSPIS NA 2024-12-20 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Kiełki ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; dżem owocowy ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/
784 kcal	Sód 684,22 mg, Węglowodany ogółem 74,75 g, w tym cukry 23,35 g, Tłuszcz 39,56 g, Błonnik pokarmowy 9,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,13 g, Białko ogółem 27,27 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
890 kcal	Tłuszcz 19 g, Węglowodany ogółem 146,15 g, Sód 896,14 mg, Błonnik pokarmowy 12,01 g, Białko ogółem 30,55 g, w tym cukry 39,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,19 g
Kolacja	Salata /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
572 kcal	Tłuszcz 24,59 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 609,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, w tym cukry 8,49 g, Białko ogółem 14,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/
790 kcal	w tym cukry 41,84 g, Białko ogółem 22,87 g, Sód 707,57 mg, Węglowodany ogółem 115,43 g, Tłuszcz 19,84 g, Błonnik pokarmowy 8,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
850 kcal	Tłuszcz 17,68 g, Węglowodany ogółem 130,68 g, Sód 863,74 mg, Błonnik pokarmowy 14,27 g, Białko ogółem 31,39 g, w tym cukry 47,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,88 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Salata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; jabłko pieczone
531 kcal	Tłuszcz 24,52 g, Węglowodany ogółem 47,23 g, Błonnik pokarmowy 3,73 g, Białko ogółem 19,44 g, w tym cukry 9,41 g, Sód 147,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; mandarynki ; chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Kiełki ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml
644 kcal	Tłuszcz 18,16 g, Węglowodany ogółem 90,62 g, Sód 589,2 mg, Błonnik pokarmowy 12,6 g, w tym cukry 15,38 g, Białko ogółem 12,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Drugie śniadanie	Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
139 kcal	Węglowodany ogółem 18,46 g, Sód 63,4 mg, w tym cukry 13,38 g, Tłuszcz 3,96 g, Białko ogółem 5,79 g, Błonnik pokarmowy 2,6 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ryż po meksykańsku /Alergeny: 7,1/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; mus owocowy ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
598 kcal	Tłuszcz 2,83 g, Węglowodany ogółem 125,02 g, Sód 833,61 mg, Błonnik pokarmowy 15,82 g, Białko ogółem 9,45 g, w tym cukry 25,77 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	jajko gotowane /Alergeny: 3/; jabłko (1 sztuka) ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Salata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/
610 kcal	Tłuszcz 27,17 g, Węglowodany ogółem 61,18 g, Sód 480,08 mg, Białko ogółem 15,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 2,18 g, Błonnik pokarmowy 10,63 g