

JADŁOSPIS NA 2024-10-30 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	jogurt naturalny ; masło extra /Alergeny: 7/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/
974 kcal	Tłuszcz 46,87 g, Węglowodany ogółem 103,66 g, Sód 1290,44 mg, Białko ogółem 37,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, w tym cukry 23,52 g, Błonnik pokarmowy 9,31 g
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
1122 kcal	Tłuszcz 30,47 g, Węglowodany ogółem 183,4 g, Sód 1205,04 mg, Błonnik pokarmowy 17,71 g, Białko ogółem 19,26 g, w tym cukry 21,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
878 kcal	Tłuszcz 37,09 g, Węglowodany ogółem 105,17 g, Sód 937,86 mg, Błonnik pokarmowy 9,79 g, Białko ogółem 27,96 g, w tym cukry 6,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	jogurt naturalny ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/
784 kcal	Tłuszcz 35,38 g, Węglowodany ogółem 87,38 g, Sód 704,6 mg, Białko ogółem 33,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, w tym cukry 23,34 g, Błonnik pokarmowy 4,43 g
Obiad	Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; banan ; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane
666 kcal	Tłuszcz 8,39 g, Węglowodany ogółem 124,15 g, Sód 988,17 mg, Błonnik pokarmowy 14,95 g, w tym cukry 20,82 g, Białko ogółem 27,58 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z anansem /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/
751 kcal	Tłuszcz 19,21 g, Węglowodany ogółem 108,36 g, Błonnik pokarmowy 5,51 g, Białko ogółem 38,97 g, w tym cukry 5,62 g, Sód 100,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; chleb razowy /Alergeny: 1/; jogurt naturalny ; Pomidor /Alergeny: 7/
877 kcal	Tłuszcz 37,86 g, Węglowodany ogółem 105,15 g, Sód 1038,5 mg, Błonnik pokarmowy 10,69 g, Białko ogółem 29,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, w tym cukry 23,1 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	banan ; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/
684 kcal	Tłuszcz 10,31 g, Węglowodany ogółem 121,86 g, Sód 422,31 mg, Błonnik pokarmowy 15,43 g, w tym cukry 21,09 g, Białko ogółem 25,85 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 koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Herbata ; chleb razowy /Alergeny: 1/

870 kcal	Tłuszcz 37,55 g, Węglowodany ogółem 100,85 g, Sód 912,12 mg, Białko ogółem 26,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Błonnik pokarmowy 10,93 g, w tym cukry 6,31 g
wieczorny posiłek	mus owocowy
124 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; jogurt naturalny ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
784 kcal	Tłuszcz 35,38 g, Węglowodany ogółem 87,38 g, Błonnik pokarmowy 4,43 g, Białko ogółem 33,69 g, w tym cukry 23,34 g, Sód 704,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g
Obiad	ziemniaki gotowane ; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan ; Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/
666 kcal	Tłuszcz 8,39 g, Węglowodany ogółem 124,15 g, Sód 988,17 mg, Błonnik pokarmowy 14,95 g, Białko ogółem 27,58 g, w tym cukry 20,82 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
751 kcal	Tłuszcz 19,21 g, Węglowodany ogółem 108,36 g, Sód 100,81 mg, Białko ogółem 38,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Błonnik pokarmowy 5,51 g, w tym cukry 5,62 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g