

JADŁOSPIS NA 2024-12-09 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; filet z indyka pieczony ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
884 kcal	Sód 525,4 mg, Węglowodany ogółem 125,97 g, w tym cukry 49,31 g, Tłuszcz 27,15 g, Błonnik pokarmowy 11,73 g, Białko ogółem 29,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1/; Kompot śliwkowy
1463 kcal	Tłuszcz 56,83 g, Węglowodany ogółem 204,26 g, Sód 1613,21 mg, Błonnik pokarmowy 15,32 g, Białko ogółem 23,38 g, w tym cukry 13,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,53 g
Kolacja	Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/
531 kcal	Sód 840,19 mg, Węglowodany ogółem 60,08 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 25,09 g, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 15,59 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	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Herbata ; filet z indyka pieczony ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/
783 kcal	Tłuszcz 25,23 g, Węglowodany ogółem 103,81 g, Sód 554,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g, Białko ogółem 32,17 g, w tym cukry 49,13 g, Błonnik pokarmowy 6,61 g
Obiad	gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Krupnik /Alergeny: 1,7/; ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/
981 kcal	Tłuszcz 28,93 g, Węglowodany ogółem 151,06 g, Sód 946,33 mg, Błonnik pokarmowy 11,23 g, w tym cukry 16,89 g, Białko ogółem 29,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,59 g
Kolacja	Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
538 kcal	Tłuszcz 23,32 g, Sód 480,07 mg, Białko ogółem 18,26 g, Węglowodany ogółem 64,66 g, w tym cukry 21,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 3,74 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/
848 kcal	Sód 888,21 mg, Tłuszcz 27,71 g, Węglowodany ogółem 114,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g, Białko ogółem 27,85 g, w tym cukry 41,9 g, Błonnik pokarmowy 12,87 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	Krupnik /Alergeny: 1,7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; kompot śliwkowy bez cukru ; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/
996 kcal	Tłuszcz 31,64 g, Węglowodany ogółem 147,8 g, Sód 873,54 mg, Błonnik pokarmowy 12,69 g, Białko ogółem 30,5 g, w tym cukry 26,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,87 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	banan ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
603 kcal	Tłuszcz 25,8 g, Węglowodany ogółem 75,44 g, Sód 813,9 mg, Błonnik pokarmowy 10 g, w tym cukry 14,4 g, Białko ogółem 13,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g