

JADŁOSPIS NA 2024-10-05 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
903 kcal	Tłuszcz 40,2 g, Węglowodany ogółem 107,36 g, Sód 968,14 mg, Błonnik pokarmowy 7,8 g, Białko ogółem 27,46 g, w tym cukry 16,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,48 g
Obiad	Kompot z czarnej porzeczki ; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
874 kcal	Tłuszcz 30,96 g, Węglowodany ogółem 111,29 g, Sód 1463,98 mg, Błonnik pokarmowy 19,29 g, w tym cukry 13,56 g, Białko ogółem 41,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,87 g
Kolacja	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Sałata /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
843 kcal	Błonnik pokarmowy 12,85 g, Tłuszcz 37,04 g, Węglowodany ogółem 100,04 g, Sód 1814,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g, w tym cukry 4,42 g, Białko ogółem 21,74 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; sałata rukola ; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
684 kcal	Tłuszcz 24,99 g, Węglowodany ogółem 85,22 g, Błonnik pokarmowy 2,66 g, Białko ogółem 30,46 g, w tym cukry 16,24 g, Sód 833,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,69 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot z czarnej porzeczki ; sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
743 kcal	Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 109,23 g, Sód 487,16 mg, Błonnik pokarmowy 13,95 g, w tym cukry 10,52 g, Białko ogółem 38,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata makaronowa /Alergeny: 1,7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/
510 kcal	Tłuszcz 17,41 g, Węglowodany ogółem 65,7 g, Błonnik pokarmowy 3,56 g, Białko ogółem 20,67 g, w tym cukry 3,9 g, Sód 640,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; jabłko (1 sztuka) ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
565 kcal	Tłuszcz 22,57 g, Węglowodany ogółem 66,49 g, Sód 996,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,66 g, Białko ogółem 22,69 g, w tym cukry 13,01 g, Błonnik pokarmowy 8,77 g
Drugie śniadanie	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g
Obiad	kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Buraki konserwowe
770 kcal	Tłuszcz 19,82 g, Węglowodany ogółem 108,28 g, Sód 436,1 mg, Błonnik pokarmowy 13,95 g, w tym cukry 9,52 g, Białko ogółem 34,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Podwieczorek	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
Kolacja	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
597 kcal	Błonnik pokarmowy 11,35 g, Tłuszcz 19,67 g, Węglowodany ogółem 80,84 g, Sód 1518,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g, Białko ogółem 16,35 g, w tym cukry 0,67 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; wypasiony serniczek z polewą owocową /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
708 kcal	Tłuszcz 26,49 g, Węglowodany ogółem 49,37 g, Sód 752,98 mg, Białko ogółem 39,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,66 g, Błonnik pokarmowy 2,21 g, w tym cukry 43,24 g
Obiad	ziemniaki gotowane ; zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Buraki konserwowe ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/
774 kcal	Tłuszcz 19,82 g, Węglowodany ogółem 109,28 g, Sód 436,11 mg, Błonnik pokarmowy 13,95 g, Białko ogółem 34,71 g, w tym cukry 10,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/
576 kcal	Tłuszcz 18,07 g, Węglowodany ogółem 78,24 g, Błonnik pokarmowy 7,19 g, Białko ogółem 20,67 g, w tym cukry 3,9 g, Sód 1277,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g