

JADŁOSPIS NA 2024-11-20 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; mus owocowy ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; rukola
863 kcal	Tłuszcz 22,75 g, Węglowodany ogółem 122,43 g, Sód 995,1 mg, Błonnik pokarmowy 9,45 g, w tym cukry 30,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 25,55 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; pierogi leniwe z ziemniakami /Alergeny: 7,1,3/; borówka ; Brzoskwinia ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
910 kcal	Tłuszcz 18,32 g, Węglowodany ogółem 160,44 g, Sód 1129,04 mg, Błonnik pokarmowy 16,3 g, Białko ogółem 27,63 g, w tym cukry 53,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,33 g
Kolacja	Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Szyńka gotowana biała ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
500 kcal	Tłuszcz 20,31 g, Węglowodany ogółem 54,65 g, Sód 870,7 mg, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Białko ogółem 12,37 g, w tym cukry 4,01 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	mus owocowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; rukola ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/
762 kcal	Tłuszcz 20,73 g, Węglowodany ogółem 100,34 g, Sód 635,46 mg, Błonnik pokarmowy 4,33 g, w tym cukry 30,56 g, Białko ogółem 28,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g
Obiad	pierogi leniwe z ziemniakami /Alergeny: 7,1,3/; Brzoskwinia ; serek homogenizowany ; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/
1061 kcal	Tłuszcz 32,57 g, Węglowodany ogółem 173,64 g, Sód 1129,04 mg, Błonnik pokarmowy 15,85 g, Białko ogółem 32,58 g, w tym cukry 32,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,33 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Szyńka gotowana biała ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/
392 kcal	Tłuszcz 18,27 g, Węglowodany ogółem 30,97 g, Sód 394,48 mg, Białko ogółem 15,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,83 g, Błonnik pokarmowy 1,7 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; rukola ; chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Polędwica sopocka ; Herbata bez cukru 250ml ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; mus owocowy
843 kcal	Tłuszcz 23,21 g, Węglowodany ogółem 115,12 g, Sód 969,33 mg, Białko ogółem 23,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Błonnik pokarmowy 10,59 g, w tym cukry 27,33 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	brokuł gotowany /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; jajko gotowane /Alergeny: 3/
709 kcal	Tłuszcz 21,45 g, Węglowodany ogółem 110,78 g, Sód 1262,57 mg, Błonnik pokarmowy 17,21 g, Białko ogółem 29,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,05 g, w tym cukry 15,17 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Szyńka gotowana biała ; chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/
480 kcal	Sód 844,93 mg, w tym cukry 0,6 g, Białko ogółem 10,72 g, Tłuszcz 20,77 g, Węglowodany ogółem 47,34 g, Błonnik pokarmowy 7,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

135 kcal

Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g