

JADŁOSPIS NA 2024-12-26 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

| | |
|-------------------|--|
| Śniadanie | chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; rukola ; Banan ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/ |
| 799 kcal | Tłuszcz 25,38 g, Węglowodany ogółem 113,84 g, Sód 772,08 mg, Błonnik pokarmowy 9,84 g, Białko ogółem 27,07 g, w tym cukry 41,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g |
| Obiad | Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kiwi ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Kiełki |
| 882 kcal | Tłuszcz 30,89 g, Węglowodany ogółem 106,54 g, Sód 1001,34 mg, Błonnik pokarmowy 18,57 g, w tym cukry 29,35 g, Białko ogółem 36,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,17 g |
| Kolacja | Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szynka gotowana ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/ |
| 666 kcal | Sód 933,65 mg, Węglowodany ogółem 57,87 g, w tym cukry 8,6 g, Tłuszcz 39,57 g, Błonnik pokarmowy 6,68 g, Białko ogółem 22,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 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 |