

JADŁOSPIS NA 2024-10-10 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Pomarańcza /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Herbata ; dżem owocowy ; Kiełki ; sałata rukola ; pasztet z suszonymi pomidorami (30g) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
1047 kcal	Tłuszcz 53,71 g, Węglowodany ogółem 105,19 g, Sód 1235,55 mg, Błonnik pokarmowy 9,96 g, w tym cukry 31,65 g, Białko ogółem 37,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g
Obiad	ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1/; zupa krem z pieczarek /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; jabłko (1 sztuka) ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/
1121 kcal	Tłuszcz 37,86 g, Węglowodany ogółem 163,03 g, Sód 1757,63 mg, Białko ogółem 27,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,91 g, w tym cukry 12,81 g, Błonnik pokarmowy 17,24 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; serek homogenizowany ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata
767 kcal	Tłuszcz 42,44 g, Węglowodany ogółem 79,24 g, Sód 1161,35 mg, Białko ogółem 28,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 6,52 g, w tym cukry 3,71 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Polędwica sopočka ; Herbata ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; dżem owocowy ; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Kiełki ; sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/
721 kcal	Tłuszcz 30,62 g, Węglowodany ogółem 82,05 g, Sód 445,71 mg, Białko ogółem 33,19 g, w tym cukry 20,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, Błonnik pokarmowy 2,15 g
Obiad	Buraki konserwowe ; zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1/
1115 kcal	w tym cukry 20,59 g, Białko ogółem 41,86 g, Tłuszcz 39,29 g, Węglowodany ogółem 138,84 g, Sód 755,13 mg, Błonnik pokarmowy 16,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; serek homogenizowany ; ser wiejski /Alergeny: 7/
602 kcal	Tłuszcz 33,64 g, Węglowodany ogółem 59 g, Sód 781,61 mg, Białko ogółem 28,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,53 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Pomarańcza /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Kiełki ; Polędwica sopočka ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata rukola
753 kcal	Sód 779,03 mg, Tłuszcz 33,11 g, Węglowodany ogółem 84,72 g, Błonnik pokarmowy 10,57 g, w tym cukry 25,03 g, Białko ogółem 29,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
90 kcal	Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Białko ogółem 5,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, w tym cukry 7,95 g
Obiad	pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; jabłko (1 sztuka) ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/; zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/
977 kcal	Tłuszcz 28,25 g, Sód 1432,05 mg, Białko ogółem 51,67 g, Węglowodany ogółem 136,76 g, Błonnik pokarmowy 25,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,35 g, w tym cukry 4,43 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
589 kcal	Tłuszcz 24,62 g, Węglowodany ogółem 63,87 g, Sód 1203,38 mg, Białko ogółem 22,85 g, w tym cukry 20,3 g, Błonnik pokarmowy 7,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g