

JADŁOSPIS NA 2024-12-28 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/
628 kcal	Tłuszcz 23,28 g, Węglowodany ogółem 73,89 g, Sód 1306,42 mg, Błonnik pokarmowy 7,81 g, Białko ogółem 19,54 g, w tym cukry 22,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,06 g
Obiad	Kompot wiśniowy ; zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
800 kcal	Tłuszcz 18,18 g, Węglowodany ogółem 132,44 g, Sód 619,45 mg, Błonnik pokarmowy 11,3 g, w tym cukry 33,85 g, Białko ogółem 26,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
763 kcal	Tłuszcz 42,22 g, Węglowodany ogółem 67,48 g, Sód 1035,05 mg, Błonnik pokarmowy 11,56 g, Białko ogółem 24,01 g, w tym cukry 13,88 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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/
633 kcal	Tłuszcz 21,85 g, Węglowodany ogółem 81,41 g, Błonnik pokarmowy 5,22 g, Białko ogółem 25,16 g, w tym cukry 49,53 g, Sód 463,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g
Obiad	Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Banan ; Kompot wiśniowy ; vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/; fasolka szparagowa z wody
764 kcal	Błonnik pokarmowy 13,66 g, Tłuszcz 11,44 g, Węglowodany ogółem 123,83 g, Sód 679,28 mg, Białko ogółem 17,42 g, w tym cukry 30,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,7 g
Kolacja	polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Herbata ; jabłko (1 sztuka) ; sałata rukola
665 kcal	Tłuszcz 16,92 g, Węglowodany ogółem 100,27 g, Sód 699,09 mg, Białko ogółem 30,65 g, w tym cukry 10,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 5,45 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/
788 kcal	Tłuszcz 39,25 g, Węglowodany ogółem 73,44 g, Sód 1214,58 mg, Białko ogółem 31,3 g, w tym cukry 14,12 g, Błonnik pokarmowy 8,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; kompot wiśniowy bez cukru ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
638 kcal	Tłuszcz 10,14 g, Węglowodany ogółem 110,84 g, Sód 835,73 mg, Błonnik pokarmowy 11,96 g, Białko ogółem 25,67 g, w tym cukry 21,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 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	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; mandarynki ; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/
748 kcal	Sód 1032,88 mg, Tłuszcz 19,37 g, Węglowodany ogółem 115,28 g, Błonnik pokarmowy 12,75 g, Białko ogółem 26,33 g, w tym cukry 14,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g