

JADŁOSPIS NA 2024-11-10 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
689 kcal	Tłuszcz 32,58 g, Węglowodany ogółem 52,68 g, Sód 1070,83 mg, Białko ogółem 20,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 g, Błonnik pokarmowy 6,82 g, w tym cukry 27,41 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane
1029 kcal	Tłuszcz 40,48 g, Węglowodany ogółem 132,89 g, Sód 1155,22 mg, Błonnik pokarmowy 22,35 g, Białko ogółem 48,36 g, w tym cukry 7,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,6 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; banan ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
714 kcal	Tłuszcz 18,7 g, Węglowodany ogółem 122,82 g, Sód 880,95 mg, Błonnik pokarmowy 15,26 g, Białko ogółem 7,08 g, w tym cukry 47,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,8 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/
468 kcal	w tym cukry 27,23 g, Tłuszcz 17,44 g, Węglowodany ogółem 37,95 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 15,08 g, Sód 240,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; fasolka szparagowa z wody ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; jabłko (1 sztuka)
554 kcal	Tłuszcz 15,17 g, Węglowodany ogółem 89,32 g, Sód 1466,46 mg, Błonnik pokarmowy 13,99 g, w tym cukry 7,35 g, Białko ogółem 22,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,13 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; mandarynki ; barszcz z uszkami /Alergeny: 7/; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Makowiec japoński /Alergeny: 1,3,7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kapusta z grzybami /Alergeny: 7/; banan ; pierogi ruskie /Alergeny: 1,7/; Sernik /Alergeny: 1,7,3/
1863 kcal	Tłuszcz 73,93 g, Węglowodany ogółem 236,56 g, Sód 1670,87 mg, Białko ogółem 39,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,86 g, Błonnik pokarmowy 27,68 g, w tym cukry 63,07 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	sałata roszponka /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/
501 kcal	Tłuszcz 19,04 g, Węglowodany ogółem 43,54 g, Sód 482,07 mg, Błonnik pokarmowy 5,89 g, Białko ogółem 10,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 26,99 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	sałata roszponka /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody
554 kcal	Tłuszcz 15,17 g, Węglowodany ogółem 89,32 g, Sód 1466,46 mg, Błonnik pokarmowy 13,99 g, w tym cukry 7,35 g, Białko ogółem 22,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,13 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	mandarynki ; Makowiec japoński /Alergeny: 1,3,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; banan ; Sernik /Alergeny: 1,7,3/; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; barszcz z uszkami /Alergeny: 7/; Kapusta z grzybami /Alergeny: 7/; pierogi ruskie /Alergeny: 1,7/
1896 kcal	Tłuszcz 75,53 g, Węglowodany ogółem 242,15 g, Sód 1912,01 mg, Błonnik pokarmowy 31,84 g, w tym cukry 62,83 g, Białko ogółem 35,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,86 g