

## JADŁOSPIS NA 2024-11-03 (niedziela)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; banan ; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/
888 kcal	Tłuszcz 40,01 g, Węglowodany ogółem 97,8 g, Sód 973,66 mg, Błonnik pokarmowy 9,03 g, Białko ogółem 38,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, w tym cukry 33,66 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mandarynki
820 kcal	Tłuszcz 24,16 g, Węglowodany ogółem 113,9 g, Sód 626,44 mg, Błonnik pokarmowy 15,44 g, w tym cukry 14,99 g, Białko ogółem 39,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
698 kcal	Tłuszcz 34,92 g, Węglowodany ogółem 75,99 g, Sód 1121,04 mg, Białko ogółem 18,35 g, w tym cukry 3,66 g, Błonnik pokarmowy 7,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; banan ; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Herbata
787 kcal	Tłuszcz 37,99 g, Węglowodany ogółem 75,71 g, Błonnik pokarmowy 3,91 g, Białko ogółem 40,71 g, w tym cukry 33,48 g, Sód 614,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/; mandarynki
889 kcal	Tłuszcz 27,34 g, Węglowodany ogółem 122,33 g, Sód 800,26 mg, Błonnik pokarmowy 15,78 g, w tym cukry 15,77 g, Białko ogółem 40,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g
Kolacja	Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kiełki ; sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
487 kcal	Tłuszcz 23,1 g, Sód 480,51 mg, Białko ogółem 18,26 g, Węglowodany ogółem 51,08 g, Błonnik pokarmowy 1,57 g, w tym cukry 3,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

### dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan ; Herbata ; Polędwica sopocka ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/
880 kcal	Tłuszcz 40,47 g, Węglowodany ogółem 93,48 g, Sód 947,92 mg, Błonnik pokarmowy 10,17 g, w tym cukry 33,24 g, Białko ogółem 36,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; mandarynki
889 kcal	Tłuszcz 27,34 g, Sód 800,26 mg, Białko ogółem 40,85 g, Węglowodany ogółem 122,33 g, Błonnik pokarmowy 15,78 g, w tym cukry 15,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g
Podwieczorek	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Kolacja	ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/
520 kcal	Tłuszcz 24,7 g, Węglowodany ogółem 56,67 g, Sód 721,65 mg, Białko ogółem 13,94 g, Błonnik pokarmowy 5,73 g, w tym cukry 2,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g