

## JADŁOSPIS NA 2024-10-07 (poniedziałek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; szczypiorek /Alergeny: 7/; łośoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/
693 kcal	Tłuszcz 27,52 g, Węglowodany ogółem 66,69 g, Sód 763,99 mg, Błonnik pokarmowy 7,64 g, Białko ogółem 17,37 g, w tym cukry 20,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,11 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
673 kcal	Tłuszcz 11,26 g, Węglowodany ogółem 93,05 g, Sód 746,32 mg, Błonnik pokarmowy 12,36 g, w tym cukry 27,28 g, Białko ogółem 28,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
829 kcal	Tłuszcz 44,38 g, Sód 1168,49 mg, Białko ogółem 31,42 g, Węglowodany ogółem 77,13 g, Błonnik pokarmowy 10,43 g, w tym cukry 18,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; łośoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/
587 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 15,11 g, Tłuszcz 25,45 g, Białko ogółem 20,04 g, w tym cukry 20,41 g, Węglowodany ogółem 43,65 g, Sód 401,01 mg, Błonnik pokarmowy 2,32 g
Obiad	Kompot z czarnej porzeczki ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/; Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane
630 kcal	Tłuszcz 11,02 g, Węglowodany ogółem 83,57 g, Sód 720,77 mg, Błonnik pokarmowy 14,43 g, w tym cukry 26,93 g, Białko ogółem 27,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; jogurt naturalny ; masło extra /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rukola
661 kcal	Tłuszcz 20,58 g, Węglowodany ogółem 90,96 g, Sód 372,65 mg, Błonnik pokarmowy 3,41 g, Białko ogółem 31,98 g, w tym cukry 13,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g

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

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; przekąska "Dobra porcja" /Alergeny: 1,3,6,9,10/; łośoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; szczypiorek /Alergeny: 7/
541 kcal	Tłuszcz 18,3 g, Węglowodany ogółem 50,19 g, Sód 645,49 mg, Białko ogółem 11,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,11 g, Błonnik pokarmowy 6,68 g, w tym cukry 18,09 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/; Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/
668 kcal	Tłuszcz 11,02 g, Sód 807,97 mg, Białko ogółem 26,93 g, Węglowodany ogółem 92,81 g, Błonnik pokarmowy 12,24 g, w tym cukry 27,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 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	jogurt naturalny ; sałata rukola ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; papryka świeża /Alergeny: 7/
668 kcal	Tłuszcz 36,1 g, Węglowodany ogółem 60,59 g, Sód 1020,29 mg, Białko ogółem 23,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, w tym cukry 17,83 g, Błonnik pokarmowy 9,47 g