

## JADŁOSPIS NA 2024-10-17 (czwartek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szyńka z indyka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
798 kcal	Tłuszcz 41,79 g, Węglowodany ogółem 68,85 g, Sód 871,28 mg, Błonnik pokarmowy 7,1 g, w tym cukry 27,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,62 g, Białko ogółem 24,69 g
Obiad	Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/
937 kcal	Tłuszcz 29,34 g, Węglowodany ogółem 122,82 g, Sód 1219,45 mg, Błonnik pokarmowy 12,08 g, w tym cukry 32,76 g, Białko ogółem 46,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g
Kolacja	miód /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa zielonogórska ; papryka świeża /Alergeny: 7/
747 kcal	Węglowodany ogółem 93,46 g, Sód 858,26 mg, Tłuszcz 37,75 g, Błonnik pokarmowy 11,79 g, Białko ogółem 8,23 g, w tym cukry 4,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Tuńczyk w sosie własnym ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; Szyńka z indyka ; Sałata /Alergeny: 7/
598 kcal	Tłuszcz 28,05 g, Węglowodany ogółem 46,33 g, Sód 300,94 mg, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,62 g, Białko ogółem 30,36 g, w tym cukry 27,43 g
Obiad	Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1083 kcal	Tłuszcz 38,25 g, Sód 1255,49 mg, Białko ogółem 65,65 g, Węglowodany ogółem 119,59 g, Błonnik pokarmowy 11,21 g, w tym cukry 32,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Kolacja	sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; miód /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielbasa zielonogórska ; banan
571 kcal	Tłuszcz 16,31 g, Węglowodany ogółem 96,6 g, Sód 450,41 mg, Błonnik pokarmowy 8,47 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 19,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g

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

Śniadanie	Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Szyńka z indyka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata bez cukru 250ml ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
597 kcal	Tłuszcz 22,25 g, Węglowodany ogółem 61,54 g, Sód 845,51 mg, Błonnik pokarmowy 11,99 g, w tym cukry 22,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 22,99 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	jogurt naturalny ; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/
1106 kcal	Tłuszcz 43,83 g, Węglowodany ogółem 114,83 g, Sód 1151,15 mg, Białko ogółem 66,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,9 g, w tym cukry 14,72 g, Błonnik pokarmowy 11,63 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	Kielbasa zielonogórska ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
460 kcal	Tłuszcz 18,52 g, Węglowodany ogółem 64,05 g, Sód 779,83 mg, Białko ogółem 5,68 g, Błonnik pokarmowy 12,93 g, w tym cukry 1,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g
wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g