

JADŁOSPIS NA 2024-12-07 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasztet wędzony ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; grejfruty ; Powidła /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/
708 kcal	Tłuszcz 27,95 g, Węglowodany ogółem 95,01 g, Sód 727,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 18,63 g, w tym cukry 36,06 g, Błonnik pokarmowy 8,96 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1041 kcal	Tłuszcz 42,75 g, Węglowodany ogółem 105,29 g, Sód 845,29 mg, Błonnik pokarmowy 13,46 g, w tym cukry 19,51 g, Białko ogółem 61,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,6 g
Kolacja	ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
551 kcal	Tłuszcz 28,07 g, Węglowodany ogółem 59,33 g, Sód 790,59 mg, Białko ogółem 14,78 g, Błonnik pokarmowy 6,73 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	banan ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Powidła /Alergeny: 7/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Szyńka z indyka
656 kcal	Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 93,05 g, Sód 765,95 mg, Błonnik pokarmowy 4,3 g, w tym cukry 50,28 g, Białko ogółem 25,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
863 kcal	Tłuszcz 29,46 g, Węglowodany ogółem 100,31 g, Sód 855,68 mg, Błonnik pokarmowy 14,68 g, w tym cukry 25,02 g, Białko ogółem 54,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,43 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; jabłko pieczone ; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
400 kcal	Tłuszcz 15,26 g, Węglowodany ogółem 52,12 g, Błonnik pokarmowy 3,76 g, Białko ogółem 15,2 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 15,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; Szyńka z indyka ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty ; masło extra /Alergeny: 7/
572 kcal	Sód 766,35 mg, Węglowodany ogółem 72,69 g, w tym cukry 35,88 g, Tłuszcz 20,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 25,74 g, Błonnik pokarmowy 3,78 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/
866 kcal	Białko ogółem 54,14 g, w tym cukry 25,32 g, Węglowodany ogółem 95,42 g, Tłuszcz 30,35 g, Sód 844,18 mg, Błonnik pokarmowy 16,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,43 g
Podwieczorek	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g
Kolacja	ser puszysty /Alergeny: 7/; jabłko pieczone ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata
400 kcal	Tłuszcz 15,26 g, Węglowodany ogółem 52,12 g, Sód 15,05 mg, Błonnik pokarmowy 3,76 g, Białko ogółem 15,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,23 g