

JADŁOSPIS NA 2024-10-14 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Frankfurterki ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/
1065 kcal	Tłuszcz 54,38 g, Węglowodany ogółem 96,94 g, Sód 1403,01 mg, Białko ogółem 45,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,97 g, w tym cukry 20,29 g, Błonnik pokarmowy 8,26 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/
708 kcal	Tłuszcz 18,08 g, Węglowodany ogółem 92,96 g, Sód 692,29 mg, Błonnik pokarmowy 12,39 g, Białko ogółem 28,72 g, w tym cukry 17,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,04 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
471 kcal	Tłuszcz 21,31 g, Węglowodany ogółem 60,07 g, Sód 823,65 mg, Błonnik pokarmowy 6,87 g, Białko ogółem 8,72 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/
759 kcal	Tłuszcz 28,93 g, Węglowodany ogółem 73,71 g, Sód 757,21 mg, Białko ogółem 52,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, w tym cukry 17,06 g, Błonnik pokarmowy 4,04 g
Obiad	Kompot śliwkowy ; zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
912 kcal	Tłuszcz 28,46 g, Węglowodany ogółem 106,25 g, Sód 924,37 mg, Błonnik pokarmowy 15,39 g, w tym cukry 21,48 g, Białko ogółem 45,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,58 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Szynkówka ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/
364 kcal	Tłuszcz 19,27 g, Węglowodany ogółem 36,44 g, Sód 347,51 mg, Białko ogółem 11,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, w tym cukry 3,23 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	papryka świeża /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb razowy /Alergeny: 1/
838 kcal	Tłuszcz 31,38 g, Węglowodany ogółem 88,13 g, Sód 1091,98 mg, Błonnik pokarmowy 10,09 g, Białko ogółem 47,71 g, w tym cukry 13,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 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	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1/; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; kompot śliwkowy bez cukru ; Smoothie
832 kcal	Tłuszcz 16,62 g, Węglowodany ogółem 125,21 g, Sód 888,66 mg, Błonnik pokarmowy 14,01 g, Białko ogółem 41,35 g, w tym cukry 14,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,62 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Szynkówka ; Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
451 kcal	Tłuszcz 21,77 g, Węglowodany ogółem 52,76 g, Sód 797,88 mg, Błonnik pokarmowy 8,01 g, Białko ogółem 7,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

66 kcal

Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g