

JADŁOSPIS NA 2024-12-13 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	jogurt naturalny ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
683 kcal	Tłuszcz 30,82 g, Węglowodany ogółem 73,22 g, Sód 796,05 mg, Białko ogółem 21,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, w tym cukry 17,01 g, Błonnik pokarmowy 6,95 g
Obiad	makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Bukiet jarzyn ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Zupa grochowa /Alergeny: 7/; mandarynki
1001 kcal	Tłuszcz 27,23 g, Węglowodany ogółem 139,04 g, Sód 537,71 mg, Błonnik pokarmowy 24,34 g, Białko ogółem 51,9 g, w tym cukry 16,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata rukola ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
598 kcal	Tłuszcz 32,52 g, Węglowodany ogółem 55,53 g, Sód 1068,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,5 g, Białko ogółem 20,62 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/
489 kcal	Tłuszcz 19,87 g, Węglowodany ogółem 49,91 g, Sód 468,11 mg, Błonnik pokarmowy 1,87 g, Białko ogółem 21,55 g, w tym cukry 17,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g
Obiad	Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; jabłko pieczone ; Bukiet jarzyn
777 kcal	Białko ogółem 39,33 g, Tłuszcz 23,66 g, Węglowodany ogółem 100,21 g, Sód 598,15 mg, Błonnik pokarmowy 19,22 g, w tym cukry 4,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Sałata /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola
619 kcal	Tłuszcz 20,14 g, Węglowodany ogółem 78,31 g, Sód 269,99 mg, Błonnik pokarmowy 4,68 g, Białko ogółem 29,81 g, w tym cukry 35,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
558 kcal	Tłuszcz 22,4 g, Węglowodany ogółem 61,87 g, Sód 805,04 mg, Białko ogółem 17,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, Błonnik pokarmowy 8,09 g, w tym cukry 9,8 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Pomarańcza /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; zupa jarzynowa /Alergeny: 7/
779 kcal	Tłuszcz 23,5 g, Węglowodany ogółem 100,67 g, Sód 599,74 mg, Błonnik pokarmowy 19,5 g, w tym cukry 14,53 g, Białko ogółem 40,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Podwieczorek	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 3,2 g, Węglowodany ogółem 13,05 g, Sód 64,52 mg, Błonnik pokarmowy 0,9 g, w tym cukry 6,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g
Kolacja	ser wiejski /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
684 kcal	Tłuszcz 22,62 g, Węglowodany ogółem 89,06 g, Sód 603,78 mg, Białko ogółem 25,49 g, Błonnik pokarmowy 10,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 28,5 g