

JADŁOSPIS NA 2024-09-30 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
803 kcal	Tłuszcz 31,11 g, Węglowodany ogółem 101,49 g, Sód 879,16 mg, Błonnik pokarmowy 4,96 g, Białko ogółem 26,76 g, w tym cukry 33,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,06 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; gruszka
643 kcal	Tłuszcz 15,83 g, Węglowodany ogółem 98,87 g, Sód 1546,46 mg, Błonnik pokarmowy 15,38 g, w tym cukry 4,26 g, Białko ogółem 28,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,74 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/
835 kcal	Tłuszcz 47,33 g, Węglowodany ogółem 86,02 g, Sód 1546,35 mg, Błonnik pokarmowy 15,36 g, Białko ogółem 13,87 g, w tym cukry 4,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; bułka wrocławska ; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/
971 kcal	Tłuszcz 35,42 g, Sód 762,77 mg, Białko ogółem 38,98 g, Węglowodany ogółem 121,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,03 g, w tym cukry 46,21 g, Błonnik pokarmowy 3,14 g
Obiad	Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; jabłko (1 sztuka) ; zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/
719 kcal	Tłuszcz 24,52 g, Węglowodany ogółem 87,95 g, Sód 728,19 mg, Błonnik pokarmowy 14,66 g, Białko ogółem 40,2 g, w tym cukry 3,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,26 g
Kolacja	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/
471 kcal	Błonnik pokarmowy 10 g, Tłuszcz 14,29 g, Węglowodany ogółem 60,92 g, Sód 903,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g, Białko ogółem 7,57 g, w tym cukry 5,99 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	dżem owocowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/; kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; Sałata /Alergeny: 7/
1009 kcal	Tłuszcz 38,15 g, Węglowodany ogółem 124,55 g, Sód 1106,67 mg, Błonnik pokarmowy 9,4 g, w tym cukry 40,97 g, Białko ogółem 33,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,15 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Kompot z czarnej porzeczki ; kasza gryczana /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; gruszka ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/
720 kcal	Tłuszcz 23,13 g, Węglowodany ogółem 90,81 g, Sód 1036,74 mg, Błonnik pokarmowy 16,74 g, w tym cukry 2,69 g, Białko ogółem 34,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,49 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	masło extra /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rukola ; chleb razowy /Alergeny: 1/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/
564 kcal	Tłuszcz 16,77 g, Węglowodany ogółem 78,69 g, Sód 1237,2 mg, Białko ogółem 3,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g, Błonnik pokarmowy 16,26 g, w tym cukry 5,75 g