

JADŁOSPIS NA 2024-12-14 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
972 kcal	Tłuszcz 53,73 g, Węglowodany ogółem 77,71 g, Sód 1315,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,7 g, Białko ogółem 36,69 g, w tym cukry 35,6 g, Błonnik pokarmowy 6,92 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; borówka ; Brzoskwinia ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1128 kcal	Tłuszcz 34,4 g, Węglowodany ogółem 181,71 g, Sód 1423,35 mg, Błonnik pokarmowy 20,95 g, w tym cukry 35,27 g, Białko ogółem 8,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,7 g
Kolacja	kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/
543 kcal	Tłuszcz 20,39 g, Sód 1051,13 mg, Białko ogółem 24,08 g, Węglowodany ogółem 66,1 g, Błonnik pokarmowy 8,01 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 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	dżem owocowy ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
762 kcal	Tłuszcz 39,86 g, Węglowodany ogółem 55,23 g, Sód 896,35 mg, Błonnik pokarmowy 1,78 g, w tym cukry 35,33 g, Białko ogółem 39,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,7 g
Obiad	Sos z pesto i tuńczykiem /Alergeny: 5/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/
509 kcal	Białko ogółem 22,74 g, Tłuszcz 4,12 g, Węglowodany ogółem 91,69 g, Sód 728,7 mg, Błonnik pokarmowy 11,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,29 g, w tym cukry 11,3 g
Kolacja	jabłko pieczone ; ser puszysty /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata
490 kcal	Tłuszcz 18,79 g, Węglowodany ogółem 55,52 g, Sód 578,99 mg, Błonnik pokarmowy 5,12 g, Białko ogółem 26,75 g, w tym cukry 7,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/
730 kcal	Tłuszcz 34,17 g, Węglowodany ogółem 72,88 g, Sód 1866,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,87 g, Białko ogółem 30,09 g, w tym cukry 14,25 g, Błonnik pokarmowy 11,55 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	kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Sos z pesto i tuńczykiem /Alergeny: 5/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/
336 kcal	Tłuszcz 5,09 g, Węglowodany ogółem 78,82 g, Sód 743,55 mg, Błonnik pokarmowy 8,12 g, Białko ogółem 23,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,29 g, w tym cukry 6,31 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; Herbata bez cukru 250ml ; ser puszysty /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/
566 kcal	Tłuszcz 21,32 g, Węglowodany ogółem 69,17 g, Sód 1027,52 mg, Białko ogółem 22,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, Błonnik pokarmowy 11,48 g, w tym cukry 0,75 g