

JADŁOSPIS NA 2024-10-18 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/
837 kcal	Sód 1285,87 mg, Węglowodany ogółem 88,94 g, w tym cukry 6,38 g, Błonnik pokarmowy 11,81 g, Tłuszcz 35,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,98 g, Białko ogółem 25,43 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ziemniaki puree z chrzanem ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszonej ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
820 kcal	Tłuszcz 26,03 g, Węglowodany ogółem 110,69 g, Sód 1431,02 mg, Błonnik pokarmowy 17,35 g, w tym cukry 29,66 g, Białko ogółem 38,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,11 g
Kolacja	Salata /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
506 kcal	Tłuszcz 23,84 g, Węglowodany ogółem 58,86 g, Sód 371,15 mg, Błonnik pokarmowy 7,12 g, Białko ogółem 13,22 g, w tym cukry 3,44 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	pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Salata /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/
717 kcal	Tłuszcz 31,87 g, Węglowodany ogółem 65,83 g, Sód 917,37 mg, Białko ogółem 28,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,02 g, w tym cukry 6,3 g, Błonnik pokarmowy 6,4 g
Obiad	fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Ryba po grecku (dieta) /Alergeny: 4,7/
661 kcal	Tłuszcz 9,64 g, Węglowodany ogółem 109,58 g, Sód 1466,61 mg, Błonnik pokarmowy 17,97 g, Białko ogółem 37,89 g, w tym cukry 29,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,7 g
Kolacja	ser biały /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Salata /Alergeny: 7/
346 kcal	Tłuszcz 16,27 g, Węglowodany ogółem 37,13 g, Sód 26,21 mg, Białko ogółem 13,31 g, w tym cukry 3,23 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/
737 kcal	Tłuszcz 33,74 g, Węglowodany ogółem 69,16 g, Sód 616,54 mg, Białko ogółem 23,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,85 g, w tym cukry 3,07 g, Błonnik pokarmowy 9,32 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Surowka z kapusty kiszonej ; Ryba po grecku (dieta) /Alergeny: 4,7/
594 kcal	Tłuszcz 9,84 g, Węglowodany ogółem 92,01 g, Sód 1408,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,82 g, Białko ogółem 35,36 g, w tym cukry 23,52 g, Błonnik pokarmowy 17,17 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	papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Salata /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; ser biały /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
431 kcal	Tłuszcz 18,84 g, Węglowodany ogółem 52,66 g, Sód 358,58 mg, Błonnik pokarmowy 8,26 g, Białko ogółem 8,99 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