

JADŁOSPIS NA 2024-12-04 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; kielbasa szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola
780 kcal	Tłuszcz 27,33 g, Węglowodany ogółem 118,72 g, Sód 943,53 mg, Błonnik pokarmowy 8,62 g, Białko ogółem 15,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,07 g, w tym cukry 24,11 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; Surówka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
1050 kcal	Tłuszcz 26,78 g, Węglowodany ogółem 155,11 g, Sód 1146,51 mg, Błonnik pokarmowy 21,55 g, Białko ogółem 48,42 g, w tym cukry 4,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; sałata rozszonka /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata
574 kcal	Białko ogółem 26,09 g, Tłuszcz 21,05 g, Węglowodany ogółem 70,54 g, Sód 490,67 mg, Błonnik pokarmowy 6,61 g, w tym cukry 7,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/; Herbata ; sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; kielbasa szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
810 kcal	Tłuszcz 26,16 g, Węglowodany ogółem 124,13 g, Sód 820,39 mg, Błonnik pokarmowy 5,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,25 g, w tym cukry 26,23 g, Białko ogółem 22,87 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
677 kcal	Tłuszcz 12,69 g, Węglowodany ogółem 108,62 g, Sód 923,72 mg, Błonnik pokarmowy 13,48 g, w tym cukry 3,1 g, Białko ogółem 29,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,66 g
Kolacja	pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
467 kcal	Białko ogółem 29,03 g, Sód 278,25 mg, Tłuszcz 17,81 g, Węglowodany ogółem 49,2 g, Błonnik pokarmowy 1,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,21 g, w tym cukry 7,39 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	kielbasa szynkówka ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata rukola ; jabłko (1 sztuka)
635 kcal	Tłuszcz 23,07 g, Węglowodany ogółem 93,13 g, Sód 920,12 mg, Białko ogółem 12,07 g, Błonnik pokarmowy 12,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 2,3 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	makaron carbonara /Alergeny: 1,3,9,10,7/; Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; Zytne ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
641 kcal	Tłuszcz 18,17 g, Sód 955,59 mg, Białko ogółem 28,43 g, Węglowodany ogółem 72,91 g, Błonnik pokarmowy 15,3 g, w tym cukry 2,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,66 g
Podwieczorek	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
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
531 kcal	Tłuszcz 20,29 g, Węglowodany ogółem 60,07 g, Sód 612,98 mg, Białko ogółem 24,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,21 g, Błonnik pokarmowy 7,82 g, w tym cukry 0,16 g

wieczorny posiłek

sok vege 0,5

120 kcal

Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g