

JADŁOSPIS NA 2024-12-19 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; bułka wrocławska
822 kcal	Tłuszcz 46,16 g, Węglowodany ogółem 68,75 g, Sód 1142,1 mg, Błonnik pokarmowy 5,14 g, Białko ogółem 35,95 g, w tym cukry 11,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,31 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/
1055 kcal	Tłuszcz 39,07 g, Węglowodany ogółem 153,91 g, Sód 1522,36 mg, Błonnik pokarmowy 16,85 g, Białko ogółem 18,61 g, w tym cukry 30,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa
549 kcal	Tłuszcz 29,17 g, Węglowodany ogółem 57,37 g, Sód 681,29 mg, Białko ogółem 12,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, w tym cukry 7,41 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	jajecznicza /Alergeny: 3,7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; bułka wrocławska ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata
678 kcal	Tłuszcz 34,12 g, Węglowodany ogółem 61,42 g, Sód 568,04 mg, Białko ogółem 33,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,31 g, w tym cukry 10,58 g, Błonnik pokarmowy 2,69 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
755 kcal	Tłuszcz 8,5 g, Węglowodany ogółem 151,34 g, Sód 1208,99 mg, Błonnik pokarmowy 17,63 g, Białko ogółem 17,24 g, w tym cukry 31,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Sałata /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5 ; masło extra /Alergeny: 7/
598 kcal	Tłuszcz 20,56 g, Węglowodany ogółem 66,33 g, Sód 363,15 mg, Błonnik pokarmowy 9,23 g, Białko ogółem 31,37 g, w tym cukry 25,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka wrocławska ; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
671 kcal	Tłuszcz 35,55 g, Węglowodany ogółem 57,59 g, Sód 790,57 mg, Błonnik pokarmowy 6,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,31 g, Białko ogółem 29,44 g, w tym cukry 3,35 g
Drugie śniadanie	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; jogurt naturalny ; mus owocowy
660 kcal	Tłuszcz 7,51 g, Węglowodany ogółem 136,05 g, Sód 1299,29 mg, Błonnik pokarmowy 19,18 g, Białko ogółem 11,35 g, w tym cukry 25,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; chleb razowy /Alergeny: 1/; sok vege 0,5
663 kcal	Tłuszcz 23,04 g, Węglowodany ogółem 77,11 g, Sód 696,98 mg, Błonnik pokarmowy 15,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Białko ogółem 27,05 g, w tym cukry 18 g