

JADŁOSPIS NA 2024-12-24 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
725 kcal	Tłuszcz 29,04 g, Węglowodany ogółem 85,72 g, Sód 730,26 mg, Błonnik pokarmowy 14,95 g, Białko ogółem 25,51 g, w tym cukry 26,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
658 kcal	Tłuszcz 15,41 g, Węglowodany ogółem 111,21 g, Sód 823,15 mg, Błonnik pokarmowy 22,55 g, Białko ogółem 20,2 g, w tym cukry 7,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; barszcz z uszkami /Alergeny: 7/; Kapusta z grzybami /Alergeny: 7/; pierogi ruskie /Alergeny: 1,7/; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; śledź w śmietanie /Alergeny: 4,7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; mandarynki ; Sernik /Alergeny: 1,7,3/; Makowiec japoński /Alergeny: 1,3,7/
1858 kcal	Tłuszcz 83,86 g, Węglowodany ogółem 210,16 g, Sód 3258,42 mg, Błonnik pokarmowy 26,95 g, Białko ogółem 43,01 g, w tym cukry 28,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,86 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
742 kcal	Tłuszcz 23,19 g, Węglowodany ogółem 93,99 g, Błonnik pokarmowy 12,77 g, Białko ogółem 34,57 g, w tym cukry 25,98 g, Sód 682,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,35 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
399 kcal	Tłuszcz 14,17 g, Węglowodany ogółem 57,65 g, Sód 815,75 mg, Błonnik pokarmowy 12,92 g, Białko ogółem 18,04 g, w tym cukry 7,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; barszcz z uszkami /Alergeny: 7/; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,3,1/; śledź w śmietanie /Alergeny: 4,7/; pierogi ruskie /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Makowiec japoński /Alergeny: 1,3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Sernik /Alergeny: 1,7,3/; mandarynki
1680 kcal	Tłuszcz 72,34 g, Węglowodany ogółem 193,71 g, Sód 2362,71 mg, Białko ogółem 40,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,86 g, w tym cukry 26,55 g, Błonnik pokarmowy 18,67 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
690 kcal	Tłuszcz 23,57 g, Węglowodany ogółem 82,54 g, Sód 793,51 mg, Błonnik pokarmowy 13,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,35 g, Białko ogółem 30,25 g, w tym cukry 25,74 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	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
399 kcal	Tłuszcz 14,17 g, Węglowodany ogółem 57,67 g, Sód 815,76 mg, Błonnik pokarmowy 12,93 g, Białko ogółem 18,04 g, w tym cukry 7,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

Kolacja

masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; barszcz z uszkami /Alergeny: 7/; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,3,1/; pierogi ruskie /Alergeny: 1,7/; śledź w śmietanie /Alergeny: 4,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Makowiec japoński /Alergeny: 1,3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Sernik /Alergeny: 1,7,3/; mandarynki

1680 kcal

Tłuszcz 72,34 g, Węglowodany ogółem 193,71 g, Sód 2362,71 mg, Białko ogółem 40,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,86 g, w tym cukry 26,55 g, Błonnik pokarmowy 18,67 g

wieczorny posiłek

Banan

97 kcal

Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g