

JADŁOSPIS NA 2024-12-05 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; mandarynki ; Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa
675 kcal	Tłuszcz 21,81 g, Węglowodany ogółem 94,24 g, Sód 934,85 mg, Błonnik pokarmowy 10,82 g, w tym cukry 26,76 g, Białko ogółem 15,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy
896 kcal	Tłuszcz 22,42 g, Węglowodany ogółem 135,57 g, Sód 1822,24 mg, Białko ogółem 40,54 g, Błonnik pokarmowy 16,1 g, w tym cukry 12,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,19 g
Kolacja	ser wiejski /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/
479 kcal	Tłuszcz 19,35 g, Węglowodany ogółem 58,86 g, Sód 864,59 mg, Białko ogółem 16,46 g, Błonnik pokarmowy 6,78 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
549 kcal	Tłuszcz 19,78 g, Węglowodany ogółem 65,97 g, Błonnik pokarmowy 4,53 g, Białko ogółem 18,35 g, w tym cukry 14,58 g, Sód 574,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g
Obiad	deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy ; Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/
825 kcal	Tłuszcz 13,72 g, Węglowodany ogółem 141,01 g, Sód 1210,76 mg, Błonnik pokarmowy 14,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,56 g, Białko ogółem 35,82 g, w tym cukry 18,3 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Kiełki ; ser wiejski /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szynka gotowana ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
378 kcal	Tłuszcz 17,33 g, Węglowodany ogółem 36,77 g, Sód 504,95 mg, Białko ogółem 19,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, w tym cukry 7,23 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; mandarynki
639 kcal	Tłuszcz 22,27 g, Węglowodany ogółem 82,93 g, Sód 909,04 mg, Błonnik pokarmowy 11,96 g, Białko ogółem 14,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, w tym cukry 19,35 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 wiśniowy bez cukru ; banan ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/
721 kcal	Tłuszcz 9,58 g, Węglowodany ogółem 128,37 g, Sód 1130,91 mg, Błonnik pokarmowy 15,65 g, w tym cukry 27,71 g, Białko ogółem 32,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,53 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Szynka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml

443 kcal	Tłuszcz 19,81 g, Węglowodany ogółem 47,55 g, Sód 838,78 mg, Błonnik pokarmowy 7,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Białko ogółem 14,81 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g