

JADŁOSPIS NA 2024-10-04 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/
984 kcal	Tłuszcz 54,1 g, Węglowodany ogółem 93,26 g, Sód 895,98 mg, Błonnik pokarmowy 10,48 g, Białko ogółem 32,12 g, w tym cukry 17,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/
940 kcal	Tłuszcz 24,74 g, Węglowodany ogółem 130,84 g, Sód 820,6 mg, Błonnik pokarmowy 22,14 g, Białko ogółem 52,45 g, w tym cukry 10,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,02 g
Kolacja	miód /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
659 kcal	Węglowodany ogółem 87,72 g, Sód 464,74 mg, Tłuszcz 22,71 g, Błonnik pokarmowy 7,64 g, Białko ogółem 26,67 g, w tym cukry 4,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka wrocławska ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Herbata
760 kcal	Tłuszcz 36,39 g, Węglowodany ogółem 70,16 g, Sód 686,14 mg, Białko ogółem 37,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,48 g, Błonnik pokarmowy 2,82 g, w tym cukry 17,97 g
Obiad	makaron gotowany /Alergeny: 1/; jogurt naturalny ; Krupnik /Alergeny: 1,7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
855 kcal	Tłuszcz 25,67 g, Węglowodany ogółem 114,41 g, Sód 1025,73 mg, Błonnik pokarmowy 14,96 g, Białko ogółem 45,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,02 g, w tym cukry 18,58 g
Kolacja	ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; miód /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/
693 kcal	Tłuszcz 20,99 g, Węglowodany ogółem 95,33 g, Sód 105,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g, Białko ogółem 30,54 g, w tym cukry 32,53 g, Błonnik pokarmowy 5,82 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kiwi ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata
674 kcal	Tłuszcz 34,82 g, Węglowodany ogółem 58,61 g, Sód 725,24 mg, Błonnik pokarmowy 5,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g, Białko ogółem 33,25 g, w tym cukry 23,98 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; marchew gotowana /Alergeny: 7/
855 kcal	Tłuszcz 25,67 g, Węglowodany ogółem 114,41 g, Sód 1025,73 mg, Błonnik pokarmowy 14,96 g, Białko ogółem 45,3 g, w tym cukry 18,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,02 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	Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata
646 kcal	Tłuszcz 22,59 g, Węglowodany ogółem 81,04 g, Sód 344,49 mg, Błonnik pokarmowy 9,98 g, w tym cukry 32,29 g, Białko ogółem 26,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g

dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; jajko gotowane 0,5 szt. /Alergeny: 3/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiwi ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser wiejski 20g /Alergeny: 7/
-----------	--

568 kcal	Tłuszcz 24,62 g, Węglowodany ogółem 68,5 g, Sód 354,68 mg, Błonnik pokarmowy 4,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,86 g, Białko ogółem 17,59 g, w tym cukry 12,68 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Makaron gotowany (d.niskob.) /Alergeny: 1/; łosoś na parze w sosie cytrynowym (d.niskob.) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; kisiel z jabłkiem
765 kcal	Tłuszcz 14,13 g, Węglowodany ogółem 129,6 g, Sód 939,68 mg, Błonnik pokarmowy 14,66 g, Białko ogółem 30,44 g, w tym cukry 15,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,03 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser koluś plastry (d.niskob.) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem 15g /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; miód 20g /Alergeny: 1,3,6,9,10/
417 kcal	Tłuszcz 15,92 g, Węglowodany ogółem 53,56 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 15,64 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 32,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,91 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	bułka wrocławska ; Ser wiejski 20g /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane 0,5 szt. /Alergeny: 3/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiwi
568 kcal	Tłuszcz 24,62 g, Węglowodany ogółem 68,5 g, Sód 354,68 mg, Błonnik pokarmowy 4,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,86 g, Białko ogółem 17,59 g, w tym cukry 12,68 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Makaron gotowany (d.niskob.) /Alergeny: 1/; łosoś na parze w sosie cytrynowym (d.niskob.) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; kisiel z jabłkiem
765 kcal	Tłuszcz 14,13 g, Węglowodany ogółem 129,6 g, Sód 939,68 mg, Błonnik pokarmowy 14,66 g, Białko ogółem 30,44 g, w tym cukry 15,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,03 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; miód /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem 15g /Alergeny: 7/
512 kcal	Tłuszcz 18,02 g, Węglowodany ogółem 64,19 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 24,04 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 52,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g