

JADŁOSPIS NA 2024-11-30 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; Kakao /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/
628 kcal	Tłuszcz 23,93 g, Węglowodany ogółem 77,79 g, Sód 736,01 mg, Błonnik pokarmowy 8,53 g, Białko ogółem 24,15 g, w tym cukry 17,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Kompot śliwkowy ; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
984 kcal	Tłuszcz 39,01 g, Węglowodany ogółem 122,3 g, Sód 1328,78 mg, Błonnik pokarmowy 11,88 g, w tym cukry 38,16 g, Białko ogółem 43,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,99 g
Kolacja	ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
638 kcal	Tłuszcz 38,34 g, Węglowodany ogółem 53,92 g, Sód 1003,43 mg, Białko ogółem 19,7 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 3,75 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Polędwica sopocka ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; banan ; Kakao /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/
611 kcal	Tłuszcz 22,21 g, Węglowodany ogółem 75,99 g, Sód 764,59 mg, Białko ogółem 26,85 g, w tym cukry 31,83 g, Błonnik pokarmowy 3,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	marchew gotowana /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ziemniaki gotowane
792 kcal	Tłuszcz 22,01 g, Węglowodany ogółem 121,9 g, Sód 1145,24 mg, Błonnik pokarmowy 11,95 g, w tym cukry 37,07 g, Białko ogółem 30,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,44 g
Kolacja	Herbata ; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
344 kcal	Sód 246,91 mg, Węglowodany ogółem 37,39 g, w tym cukry 3,39 g, Białko ogółem 15,5 g, Tłuszcz 15,35 g, Błonnik pokarmowy 1,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,69 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka
608 kcal	Tłuszcz 24,49 g, Węglowodany ogółem 70,41 g, Sód 1098,86 mg, Błonnik pokarmowy 9,67 g, w tym cukry 14,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 22,53 g
Drugie śniadanie	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kompot śliwkowy bez cukru ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/
654 kcal	Tłuszcz 17,26 g, Węglowodany ogółem 92,96 g, Sód 997,69 mg, Błonnik pokarmowy 11,95 g, w tym cukry 13,38 g, Białko ogółem 37,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,59 g
Podwieczorek	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; Herbata bez cukru 250ml

437 kcal	Tłuszcz 19,14 g, Węglowodany ogółem 52,13 g, Sód 431,24 mg, Błonnik pokarmowy 8,38 g, Białko ogółem 10,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,01 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