

JADŁOSPIS NA 2024-12-15 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; jabłko (1 sztuka) ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Kakao /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
834 kcal	Tłuszcz 32,76 g, Węglowodany ogółem 101,03 g, Sód 769,24 mg, Błonnik pokarmowy 9,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Białko ogółem 33,51 g, w tym cukry 21,21 g
Obiad	Kompot z czarnej porzeczki ; zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Smoothie z aronii (własnej produkcji) /Alergeny: 7/
920 kcal	Tłuszcz 30,96 g, Węglowodany ogółem 123,35 g, Sód 788,11 mg, Błonnik pokarmowy 14,93 g, w tym cukry 29,71 g, Białko ogółem 39,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,28 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
572 kcal	Sód 774,99 mg, Węglowodany ogółem 59,99 g, w tym cukry 7,95 g, Tłuszcz 30,04 g, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 14,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/; jabłko pieczone ; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/
720 kcal	Tłuszcz 30,63 g, Węglowodany ogółem 75,7 g, Sód 405,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Białko ogółem 36,18 g, Błonnik pokarmowy 3,9 g, w tym cukry 21,03 g
Obiad	Ziemniaki puree z chrzanem ; Kompot z czarnej porzeczki ; zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; rolada wieprzowa z sosem /Alergeny: 7,1/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Smoothie z aronii (własnej produkcji) /Alergeny: 7/
726 kcal	Tłuszcz 10,93 g, Węglowodany ogółem 118,63 g, Sód 519,87 mg, Błonnik pokarmowy 15,36 g, Białko ogółem 39,18 g, w tym cukry 29,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,16 g
Kolacja	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; polędwica z indyka ; Tuńczyk w sosie własnym
498 kcal	Białko ogółem 17,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,57 g, Tłuszcz 18,92 g, w tym cukry 15,23 g, Węglowodany ogółem 64,57 g, Sód 309,55 mg, Błonnik pokarmowy 1,73 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Kakao /Alergeny: 7/
798 kcal	Tłuszcz 33,21 g, Sód 743,31 mg, Białko ogółem 31,86 g, Węglowodany ogółem 89,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Błonnik pokarmowy 10,64 g, w tym cukry 13,8 g
Drugie śniadanie	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g
Obiad	Ziemniaki puree z chrzanem ; zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; rolada wieprzowa z sosem /Alergeny: 7,1/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Smoothie z aronii - własnej produkcji /Alergeny: 7/
702 kcal	Tłuszcz 10,93 g, Węglowodany ogółem 112,64 g, Sód 519,81 mg, Błonnik pokarmowy 15,36 g, Białko ogółem 39,18 g, w tym cukry 23,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,16 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	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Sałata /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Tuńczyk w sosie własnym ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
476 kcal	Błonnik pokarmowy 11,86 g, Tłuszcz 18,19 g, Węglowodany ogółem 58,64 g, Sód 1278,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g, Białko ogółem 13,93 g, w tym cukry 0,4 g