

JADŁOSPIS NA 2024-12-11 (środa)

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 puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 665 kcal | Tłuszcz 20,15 g, Węglowodany ogółem 89,88 g, Sód 1247,51 mg, Błonnik pokarmowy 13,95 g, Białko ogółem 19,46 g, w tym cukry 17,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g |
| Obiad | Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 909 kcal | Tłuszcz 20,36 g, Węglowodany ogółem 135,27 g, Sód 1715,11 mg, Błonnik pokarmowy 14,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,64 g, w tym cukry 12,59 g, Białko ogółem 47,94 g |
| Kolacja | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/ |
| 614 kcal | Tłuszcz 30,81 g, Węglowodany ogółem 61,45 g, Sód 930,87 mg, Błonnik pokarmowy 8,3 g, Białko ogółem 23,04 g, w tym cukry 8,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g |
| wieczorny posiłek | Sok przecierowy /Alergeny: 7/ |
| 66 kcal | Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g |

dieta lekkostrawna - KOD 2

| | |
|-------------------|--|
| Śniadanie | polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/ |
| 564 kcal | Tłuszcz 18,13 g, Węglowodany ogółem 67,79 g, Sód 887,87 mg, Białko ogółem 22,13 g, w tym cukry 17,38 g, Błonnik pokarmowy 8,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g |
| Obiad | Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 812 kcal | Tłuszcz 11,48 g, Węglowodany ogółem 131,39 g, Sód 1119,83 mg, Błonnik pokarmowy 14,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,64 g, w tym cukry 9,45 g, Białko ogółem 47,31 g |
| Kolacja | masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ |
| 467 kcal | Tłuszcz 23,69 g, Węglowodany ogółem 38,72 g, Sód 371,57 mg, Białko ogółem 27,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,07 g, w tym cukry 8,14 g, Błonnik pokarmowy 2,74 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 | bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; ser puszysty /Alergeny: 7/ |
| 629 kcal | Tłuszcz 20,61 g, Węglowodany ogółem 78,57 g, Sód 1221,7 mg, Błonnik pokarmowy 15,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 17,81 g, w tym cukry 10,15 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 | Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/ |
| 782 kcal | Tłuszcz 13,13 g, Węglowodany ogółem 112,73 g, Sód 1182,28 mg, Błonnik pokarmowy 13,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,58 g, w tym cukry 24,46 g, Białko ogółem 48,11 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/; papryka świeża /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/

536 kcal

Tłuszcz 26,26 g, Węglowodany ogółem 50,25 g, Sód 703,9 mg, Białko ogółem 22,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,07 g, Błonnik pokarmowy 9,24 g, w tym cukry 0,91 g

wieczorny posiłek

Sok przecierowy /Alergeny: 7/

66 kcal

Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g