

JADŁOSPIS NA 2024-12-30 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Paszтет wędzony ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/
702 kcal	Tłuszcz 26,06 g, Węglowodany ogółem 82,25 g, Sód 933,11 mg, Błonnik pokarmowy 6 g, Białko ogółem 19,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, w tym cukry 22,73 g
Obiad	Kompot wiśniowy ; Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ananas świeży /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1385 kcal	Tłuszcz 42,92 g, Węglowodany ogółem 196,77 g, Sód 964,3 mg, Błonnik pokarmowy 25,32 g, w tym cukry 35,14 g, Białko ogółem 59,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/
470 kcal	Tłuszcz 19,1 g, Węglowodany ogółem 56,45 g, Sód 817,33 mg, Białko ogółem 17,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 6,39 g, w tym cukry 7,81 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	polędwica z indyka ; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/
648 kcal	Tłuszcz 20,8 g, Węglowodany ogółem 74,51 g, Sód 658,45 mg, Białko ogółem 26,32 g, w tym cukry 22,95 g, Błonnik pokarmowy 3,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1055 kcal	Tłuszcz 33,06 g, Węglowodany ogółem 131,53 g, Sód 737,6 mg, Błonnik pokarmowy 17,55 g, w tym cukry 25,91 g, Białko ogółem 49,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,68 g
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Polędwica sopocka ; jabłko pieczone ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/
431 kcal	Tłuszcz 17,65 g, Węglowodany ogółem 48,89 g, Sód 478,23 mg, Błonnik pokarmowy 3,69 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 7,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	polędwica z indyka ; Herbata bez cukru 250ml ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; mandarynki ; masło extra /Alergeny: 7/
657 kcal	Tłuszcz 18,7 g, Węglowodany ogółem 91,94 g, Sód 996,38 mg, Białko ogółem 13,44 g, w tym cukry 15,78 g, Błonnik pokarmowy 12,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/
697 kcal	Białko ogółem 41,55 g, w tym cukry 12,57 g, Węglowodany ogółem 98,18 g, Tłuszcz 14,79 g, Sód 626,45 mg, Błonnik pokarmowy 14,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
506 kcal	Tłuszcz 20,21 g, Węglowodany ogółem 62,09 g, Sód 812,46 mg, Błonnik pokarmowy 10,35 g, Białko ogółem 15,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,4 g