

JADŁOSPIS NA 2024-12-22 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Kiełki
601 kcal	Tłuszcz 21,6 g, Węglowodany ogółem 75,45 g, Sód 722,74 mg, Błonnik pokarmowy 6,9 g, w tym cukry 10,86 g, Białko ogółem 25,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Schab duszony /Alergeny: 7/; surówka Coleslaw /Alergeny: 7,3,10/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Kompot z czarnej porzeczki ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/
908 kcal	Tłuszcz 25,89 g, Węglowodany ogółem 132,37 g, Sód 1336,78 mg, Błonnik pokarmowy 16,57 g, w tym cukry 3,4 g, Białko ogółem 35,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,78 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
504 kcal	Sód 1025,47 mg, Węglowodany ogółem 58,22 g, w tym cukry 7,42 g, Tłuszcz 23,13 g, Błonnik pokarmowy 6,61 g, Białko ogółem 15,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Kiełki ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/
500 kcal	Sód 363,1 mg, Węglowodany ogółem 53,36 g, w tym cukry 10,68 g, Tłuszcz 19,58 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Białko ogółem 27,87 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Kompot z czarnej porzeczki ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/
821 kcal	Tłuszcz 15,46 g, Węglowodany ogółem 132,79 g, Sód 773,44 mg, Błonnik pokarmowy 16,79 g, w tym cukry 6,65 g, Białko ogółem 39,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,83 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; ser wiejski /Alergeny: 7/; mandarynki ; masło extra /Alergeny: 7/
427 kcal	Tłuszcz 15,99 g, Węglowodany ogółem 53,17 g, Błonnik pokarmowy 4,51 g, Białko ogółem 19,31 g, w tym cukry 19,23 g, Sód 233,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki ; masło extra /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; Szynka delikatesowa
602 kcal	Tłuszcz 22,51 g, Węglowodany ogółem 72,99 g, Sód 699,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Białko ogółem 23,55 g, Błonnik pokarmowy 10,32 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	sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; schab gotowany /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; Ziemniaki puree z chrzanem
767 kcal	Tłuszcz 15,96 g, Węglowodany ogółem 111,44 g, Sód 849,93 mg, Białko ogółem 44,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,77 g, Błonnik pokarmowy 16,34 g, w tym cukry 25,65 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; mandarynki ; ser wiejski /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/
496 kcal	Sód 570,78 mg, Tłuszcz 18,5 g, Węglowodany ogółem 64,82 g, Błonnik pokarmowy 10,92 g, Białko ogółem 14,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 12 g