

JADŁOSPIS NA 2024-10-13 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	grejfruty ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; ogórek kiszony /Alergeny: 7/; masło ekstra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jajecznicza na boczku /Alergeny: 3,7/
629 kcal	Tłuszcz 31,55 g, Węglowodany ogółem 63,47 g, Sód 1747,8 mg, Błonnik pokarmowy 8,9 g, Białko ogółem 26,09 g, w tym cukry 5,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,72 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny ; Murzynek /Alergeny: 1,7,3/
1011 kcal	Tłuszcz 27,19 g, Węglowodany ogółem 148,66 g, Sód 1523,65 mg, Błonnik pokarmowy 13,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,94 g, w tym cukry 25,14 g, Białko ogółem 43,21 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; masło ekstra /Alergeny: 7/
501 kcal	Tłuszcz 23,84 g, Węglowodany ogółem 53,4 g, Sód 893,1 mg, Błonnik pokarmowy 6,93 g, Białko ogółem 17,75 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,47 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; grejfruty ; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/
609 kcal	Tłuszcz 39,04 g, Węglowodany ogółem 39,16 g, Błonnik pokarmowy 3,19 g, Białko ogółem 31,46 g, w tym cukry 4,88 g, Sód 545,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	jogurt naturalny ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; schab zawijany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/
1120 kcal	Tłuszcz 35,59 g, Węglowodany ogółem 152,07 g, Sód 963,01 mg, Białko ogółem 47,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,72 g, w tym cukry 25,13 g, Błonnik pokarmowy 14,15 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; masło extra /Alergeny: 7/
437 kcal	Tłuszcz 18,36 g, Węglowodany ogółem 53,02 g, Błonnik pokarmowy 2,12 g, Białko ogółem 15,66 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 692,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; grejfruty ; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/
704 kcal	Tłuszcz 41,64 g, Węglowodany ogółem 56,19 g, Sód 1722,44 mg, Błonnik pokarmowy 10,04 g, Białko ogółem 27,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, w tym cukry 1,65 g
Drugie śniadanie	Maślanek /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Obiad	kalafior gotowany /Alergeny: 7/; schab zawijany /Alergeny: 7/; Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; kompot śliwkowy bez cukru ; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
908 kcal	Tłuszcz 22,13 g, Węglowodany ogółem 133,3 g, Sód 903,16 mg, Błonnik pokarmowy 15,16 g, Białko ogółem 44,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,89 g, w tym cukry 28,95 g
Podwieczorek	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 3,2 g, Węglowodany ogółem 13,05 g, Sód 64,52 mg, Błonnik pokarmowy 0,9 g, w tym cukry 6,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g
Kolacja	Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
434 kcal	Tłuszcz 20,61 g, Węglowodany ogółem 47,44 g, Sód 1022,95 mg, Białko ogółem 11,34 g, Błonnik pokarmowy 8,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g