

JADŁOSPIS NA 2024-10-06 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Polędwica sopocka ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/
897 kcal	Sód 942,64 mg, Węglowodany ogółem 71,58 g, w tym cukry 30,85 g, Tłuszcz 42,94 g, Białko ogółem 32,88 g, Błonnik pokarmowy 7,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,28 g
Obiad	Salatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/
621 kcal	Tłuszcz 8,13 g, Węglowodany ogółem 104,47 g, Sód 1313,33 mg, Błonnik pokarmowy 14,24 g, w tym cukry 18,27 g, Białko ogółem 34,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Sałata /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/
511 kcal	Tłuszcz 20,96 g, Węglowodany ogółem 65,19 g, Sód 1464,22 mg, Błonnik pokarmowy 10,67 g, Białko ogółem 11,9 g, w tym cukry 3,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,09 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałata rukola ; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; masło extra /Alergeny: 7/
772 kcal	Tłuszcz 39,25 g, Węglowodany ogółem 47,58 g, Sód 575,44 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, Białko ogółem 35,6 g, w tym cukry 30,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,32 g
Obiad	Pomarańcza /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot śliwkowy ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/
643 kcal	Tłuszcz 8,5 g, Węglowodany ogółem 107,69 g, Sód 960,94 mg, Błonnik pokarmowy 16,67 g, w tym cukry 18,27 g, Białko ogółem 37,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica z indyka ; Sałata /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
354 kcal	Tłuszcz 18,69 g, Węglowodany ogółem 33,54 g, Sód 1223,08 mg, Błonnik pokarmowy 5,21 g, Białko ogółem 11,9 g, w tym cukry 3,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,09 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	sałata rukola ; Kakao /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
815 kcal	Tłuszcz 41 g, Węglowodany ogółem 55,15 g, Sód 817,48 mg, Błonnik pokarmowy 6,65 g, w tym cukry 30,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,32 g, Białko ogółem 31,28 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
90 kcal	Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Białko ogółem 5,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, w tym cukry 7,95 g
Obiad	Salatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot śliwkowy ; Pomarańcza /Alergeny: 7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/
621 kcal	Tłuszcz 8,13 g, Węglowodany ogółem 104,47 g, Sód 1313,33 mg, Błonnik pokarmowy 14,24 g, Białko ogółem 34,33 g, w tym cukry 18,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 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 ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Sałata /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/
443 kcal	Sód 1345,72 mg, Węglowodany ogółem 48,69 g, w tym cukry 3,29 g, Tłuszcz 20,54 g, Błonnik pokarmowy 9,71 g, Białko ogółem 10,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,09 g