

JADŁOSPIS NA 2024-04-29 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Szynka z indyka ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
782 kcal	Tłuszcz 37,46 g, Węglowodany ogółem 74,1 g, Sód 575,42 mg, Białko ogółem 26,59 g, w tym cukry 11,17 g, Błonnik pokarmowy 5,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Brzoskwinia ; Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; jabłko (1 sztuka)
1233 kcal	Tłuszcz 25,15 g, Węglowodany ogółem 175,26 g, Sód 216,53 mg, Błonnik pokarmowy 13,33 g, w tym cukry 33,76 g, Białko ogółem 27,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,42 g
Kolacja	Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kielki
757 kcal	Sód 1305,63 mg, Węglowodany ogółem 79,85 g, w tym cukry 36,25 g, Tłuszcz 32,8 g, Błonnik pokarmowy 11,26 g, Białko ogółem 10,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; serek homogenizowany ; Szynka z indyka ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/
766 kcal	Tłuszcz 36,66 g, Węglowodany ogółem 69,05 g, Sód 345,62 mg, Błonnik pokarmowy 3,03 g, w tym cukry 10,99 g, Białko ogółem 29,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; zupa gulaszowa (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane
892 kcal	Tłuszcz 21,64 g, Sód 743,72 mg, Białko ogółem 50,77 g, Węglowodany ogółem 112,2 g, Błonnik pokarmowy 7,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,16 g, w tym cukry 23,94 g
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/; Kielki
508 kcal	Tłuszcz 15,07 g, Węglowodany ogółem 56,33 g, Sód 745,23 mg, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 11,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,34 g, w tym cukry 36,2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Szynka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
726 kcal	Tłuszcz 27,64 g, Węglowodany ogółem 66,84 g, Sód 766,42 mg, Błonnik pokarmowy 9,29 g, w tym cukry 20,77 g, Białko ogółem 23,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 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	pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; jabłko (1 sztuka) ; kompot wiśniowy bez cukru ; Ziemniaki gotowane ; zupa gulaszowa (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
587 kcal	Tłuszcz 16,29 g, Sód 710,17 mg, Białko ogółem 44,87 g, Węglowodany ogółem 67,11 g, Błonnik pokarmowy 7,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,93 g, w tym cukry 2,39 g
Podwieczorek	ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
325 kcal	Tłuszcz 15,11 g, Węglowodany ogółem 41,63 g, Sód 85,05 mg, Błonnik pokarmowy 2,82 g, w tym cukry 24,51 g, Białko ogółem 4,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Kielki ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb razowy /Alergeny: 1/
559 kcal	Tłuszcz 17,52 g, Węglowodany ogółem 63,46 g, Sód 1287,53 mg, Błonnik pokarmowy 12,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,34 g, Białko ogółem 7,6 g, w tym cukry 25,98 g