

JADŁOSPIS NA 2024-09-08 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; jajecznica z boczkiem /Alergeny: 3,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony
870 kcal	Tłuszcz 46,39 g, Węglowodany ogółem 79,06 g, Sód 1284,88 mg, Błonnik pokarmowy 7,1 g, Białko ogółem 40,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,87 g, w tym cukry 26,81 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; gruszka
807 kcal	Tłuszcz 18,07 g, Węglowodany ogółem 113,93 g, Sód 889,54 mg, Błonnik pokarmowy 20,31 g, w tym cukry 13,22 g, Białko ogółem 37,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,8 g
Kolacja	papryka świeża /Alergeny: 7/; Szyńka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/
522 kcal	Tłuszcz 25,62 g, Węglowodany ogółem 53,71 g, Sód 926,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 18,41 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; jajecznica na parze /Alergeny: 3/; Kakao /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
674 kcal	Tłuszcz 36,58 g, Węglowodany ogółem 56,23 g, Sód 533,74 mg, Białko ogółem 35,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,92 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, w tym cukry 26,08 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone
774 kcal	Tłuszcz 16,12 g, Węglowodany ogółem 104,5 g, Sód 834,27 mg, Błonnik pokarmowy 20,66 g, w tym cukry 14,97 g, Białko ogółem 44,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,08 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Szyńka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
341 kcal	Tłuszcz 16,09 g, Węglowodany ogółem 36,32 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 13,19 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 217,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Herbata ; jogurt naturalny ; jajecznica na parze /Alergeny: 3/; Sałata /Alergeny: 7/
695 kcal	Tłuszcz 38,01 g, Węglowodany ogółem 59,39 g, Sód 756,34 mg, Błonnik pokarmowy 5,64 g, Białko ogółem 31,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,92 g, w tym cukry 25,84 g
Drugie śniadanie	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko (1 sztuka)
693 kcal	Tłuszcz 12,33 g, Węglowodany ogółem 108,66 g, Sód 946,03 mg, Błonnik pokarmowy 19,78 g, w tym cukry 2,83 g, Białko ogółem 37,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,83 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szyńka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
362 kcal	Tłuszcz 17,52 g, Węglowodany ogółem 39,48 g, Sód 440,21 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 8,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 2,99 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

66 kcal Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jajecznica z boczkiem /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
931 kcal	Białko ogółem 41,29 g, Błonnik pokarmowy 3,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,35 g, Tłuszcz 46,94 g, w tym cukry 32,39 g, Węglowodany ogółem 82,51 g, Sód 925,24 mg
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /Alergeny: 3,6,7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; gruszka ; Smoothie
789 kcal	Tłuszcz 9,17 g, Węglowodany ogółem 147,15 g, Sód 811,69 mg, Błonnik pokarmowy 22,42 g, Białko ogółem 32,64 g, w tym cukry 14,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,77 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Szyńka gotowana ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
583 kcal	Białko ogółem 19,64 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 26,17 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 57,16 g, Sód 566,61 mg
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica z boczkiem /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
802 kcal	Tłuszcz 45,97 g, Węglowodany ogółem 62,56 g, Sód 1166,38 mg, Błonnik pokarmowy 6,14 g, Białko ogółem 38,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,87 g, w tym cukry 26,39 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; gruszka ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
807 kcal	Tłuszcz 18,07 g, Węglowodany ogółem 113,93 g, Sód 889,54 mg, Błonnik pokarmowy 20,31 g, w tym cukry 13,22 g, Białko ogółem 37,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,8 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Szyńka gotowana ; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
454 kcal	Tłuszcz 25,2 g, Węglowodany ogółem 37,21 g, Sód 807,75 mg, Błonnik pokarmowy 6,13 g, Białko ogółem 16,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 2,99 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; jajecznica z boczkiem /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
870 kcal	Tłuszcz 44,89 g, Węglowodany ogółem 79,06 g, Sód 1284,88 mg, Białko ogółem 40,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g, Błonnik pokarmowy 7,1 g, w tym cukry 26,81 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; gruszka
667 kcal	Tłuszcz 9,27 g, Węglowodany ogółem 113,93 g, Sód 889,54 mg, Błonnik pokarmowy 20,31 g, w tym cukry 2,82 g, Białko ogółem 32,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,8 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Szyńka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
522 kcal	Tłuszcz 25,62 g, Węglowodany ogółem 53,71 g, Sód 926,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 18,41 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Filet z indyka wędzony ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jajecznicza z boczkiem /Alergeny: 3,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/
780 kcal	Tłuszcz 41,89 g, Węglowodany ogółem 69,76 g, Sód 1190,38 mg, Białko ogółem 34,66 g, Błonnik pokarmowy 7,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g, w tym cukry 18,86 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
580 kcal	Tłuszcz 8,97 g, Węglowodany ogółem 92,33 g, Sód 886,54 mg, Błonnik pokarmowy 17,16 g, w tym cukry 2,82 g, Białko ogółem 32,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,74 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
522 kcal	Tłuszcz 25,62 g, Węglowodany ogółem 53,71 g, Sód 926,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 18,41 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g