

JADŁOSPIS NA 2024-08-11 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Polędwica sopocka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; banan
802 kcal	Sód 1033,78 mg, Węglowodany ogółem 81,25 g, w tym cukry 33,56 g, Tłuszcz 39,23 g, Błonnik pokarmowy 6,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g, Białko ogółem 35,98 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
877 kcal	Tłuszcz 24,8 g, Węglowodany ogółem 106,62 g, Sód 766,18 mg, Błonnik pokarmowy 10,52 g, w tym cukry 42,34 g, Białko ogółem 46,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,41 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
512 kcal	Sód 723,15 mg, Węglowodany ogółem 52,66 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 25,07 g, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 18,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; banan
782 kcal	Sód 554,23 mg, Węglowodany ogółem 75,63 g, w tym cukry 33,38 g, Tłuszcz 38,4 g, Błonnik pokarmowy 3,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g, Białko ogółem 38,65 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Bukiet jarzyn ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
867 kcal	Tłuszcz 22,6 g, Węglowodany ogółem 103,03 g, Sód 1099,8 mg, Błonnik pokarmowy 11,44 g, w tym cukry 44,1 g, Białko ogółem 53,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,75 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
325 kcal	Sód 406,48 mg, Węglowodany ogółem 31,74 g, w tym cukry 3,23 g, Tłuszcz 15,42 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 15,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Kakao /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; jajecznicza ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; banan
795 kcal	Sód 1026,55 mg, Tłuszcz 39,86 g, Węglowodany ogółem 76,37 g, Błonnik pokarmowy 7,8 g, w tym cukry 30,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g, Białko ogółem 34,33 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	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Bukiet jarzyn ; kompot śliwkowy bez cukru ; jabłko (1 sztuka) ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
712 kcal	Tłuszcz 14,53 g, Węglowodany ogółem 97,81 g, Sód 1112,15 mg, Błonnik pokarmowy 13,84 g, w tym cukry 23,71 g, Białko ogółem 47,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,87 g
Podwieczorek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
334 kcal	Sód 629,05 mg, Tłuszcz 16,85 g, Węglowodany ogółem 31,91 g, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 11,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

Sok przecierowy /Alergeny: 7/

66 kcal

Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie

Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka ; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; sałata rozszonka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan

948 kcal

Sód 803,98 mg, Węglowodany ogółem 101,74 g, w tym cukry 39,14 g, Tłuszcz 41 g, Błonnik pokarmowy 5,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,35 g, Białko ogółem 37,21 g

Obiad

zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /Alergeny: 3,6,7/; ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy

900 kcal

Tłuszcz 22,23 g, Węglowodany ogółem 120,24 g, Sód 847,33 mg, Błonnik pokarmowy 10,84 g, Białko ogółem 43,91 g, w tym cukry 41,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,56 g

Kolacja

Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

573 kcal

Sód 363,51 mg, Węglowodany ogółem 56,11 g, w tym cukry 8,99 g, Białko ogółem 19,75 g, Błonnik pokarmowy 3,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 25,62 g

wieczorny posiłek

Sok przecierowy /Alergeny: 7/

66 kcal

Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie

Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Polędwica sopočka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; sałata rozszonka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan

879 kcal

Sód 1137,88 mg, Węglowodany ogółem 93,97 g, w tym cukry 33,14 g, Tłuszcz 40,91 g, Błonnik pokarmowy 10,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g, Białko ogółem 34,33 g

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/

792 kcal

Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 106,62 g, Sód 766,18 mg, Błonnik pokarmowy 14,27 g, w tym cukry 40,94 g, Białko ogółem 42,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g

Kolacja

Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

504 kcal

Sód 697,41 mg, Węglowodany ogółem 48,34 g, w tym cukry 2,99 g, Tłuszcz 25,53 g, Białko ogółem 16,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 7,99 g

wieczorny posiłek

Sok przecierowy /Alergeny: 7/

66 kcal

Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie

Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Polędwica sopočka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; banan ; sałata rozszonka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

802 kcal

Sód 1033,78 mg, Węglowodany ogółem 81,25 g, w tym cukry 33,56 g, Tłuszcz 39,23 g, Błonnik pokarmowy 6,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g, Białko ogółem 35,98 g

Drugie śniadanie

jogurt naturalny wysokobiałkowy /Alergeny: 7/

138 kcal

Białko ogółem 11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4 g, Tłuszcz 6 g, w tym cukry 10 g, Węglowodany ogółem 10 g

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

877 kcal

Tłuszcz 24,8 g, Węglowodany ogółem 106,62 g, Sód 766,18 mg, Błonnik pokarmowy 10,52 g, w tym cukry 42,34 g, Białko ogółem 46,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,41 g

Podwieczorek

sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/

55 kcal

Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

Kolacja

Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; ser wysokobiałkowy plastry /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

435 kcal	Sód 363,95 mg, Węglowodany ogółem 52,62 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 16,75 g, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 18,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Polędwica sopocka ; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan ; mus owocowy
756 kcal	Sód 479,2 mg, Węglowodany ogółem 88,56 g, w tym cukry 30,38 g, Tłuszcz 32,95 g, Błonnik pokarmowy 4,54 g, Białko ogółem 30,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
672 kcal	Tłuszcz 14,05 g, Węglowodany ogółem 88,28 g, Sód 1109,8 mg, Błonnik pokarmowy 11,44 g, w tym cukry 28,7 g, Białko ogółem 47,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,87 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
330 kcal	Sód 208,98 mg, Węglowodany ogółem 30,89 g, w tym cukry 4,43 g, Tłuszcz 15,55 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 15,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; jajecznicza ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/
686 kcal	Tłuszcz 38,87 g, Węglowodany ogółem 53,05 g, Sód 1032,58 mg, Białko ogółem 35,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g, w tym cukry 19,16 g
Obiad	Schab duszony /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/
532 kcal	Tłuszcz 11,25 g, Sód 618,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g, Białko ogółem 31,23 g, Węglowodany ogółem 76,37 g, Błonnik pokarmowy 10,52 g, w tym cukry 6,94 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/
512 kcal	Tłuszcz 25,07 g, Węglowodany ogółem 52,66 g, Sód 723,15 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 18,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,41 g