JADŁOSPIS NA 2024-08-14 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
784 kcal	Sód 930,07 mg, Węglowodany ogółem 122,39 g, w tym cukry 4,16 g, Tłuszcz 24,06 g, Błonnik pokarmowy 11,25 g, Białko ogólem 17,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,86 g
Obiad	Zupa z zielonego ogórka 300g /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
869 kcal	Tłuszcz 26,2 g, Węglowodany ogółem 115,94 g, Sód 387,62 mg, Błonnik pokarmowy 19,82 g, w tym cukry 31,62 g, Białko ogólem 36,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet z suszonymi pomidorami (30g) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; ogórek małosolny ; Pomidor /Alergeny: 7/
627 kcal	Sód 1124,05 mg, Węglowodany ogółem 62,05 g, w tym cukry 5,27 g, Tłuszcz 33,39 g, Błonnik pokarmowy 7,57 g, Białko ogólem 16,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
673 kcal	Sód 569,53 mg, Węglowodany ogółem 98,32 g, w tym cukry 3,98 g, Tłuszcz 21,89 g, Błonnik pokarmowy 5,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,86 g, Białko ogólem 20,33 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu w sosie chrzanowym (dieta) /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
692 kcal	Tłuszcz 11,88 g, Węglowodany ogółem 106,13 g, Sód 1006,2 mg, Błonnik pokarmowy 20,43 g, Białko ogólem 38,45 g, w tym cukry 35,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,41 g
Kolacja	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
453 kcal	Sód 216,46 mg, Węglowodany ogółem 30,66 g, w tym cukry 13,74 g, Tłuszcz 22,32 g, Białko ogólem 16,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,77 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/
673 kcal	Sód 569,53 mg, Węglowodany ogółem 98,32 g, w tym cukry 3,98 g, Tłuszcz 21,89 g, Błonnik pokarmowy 5,53 g, Białko ogólem 20,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,86 g
Drugie śniadanie	mus owocowy
124 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; sok vege 0,5 ; Bitki duszone ze schabu w sosie chrzanowym (dieta) /Alergeny: 7,1/
592 kcal	Tłuszcz 8,68 g, Węglowodany ogółem 93,08 g, Sód 941,68 mg, Błonnik pokarmowy 19,53 g, Białko ogólem 33,35 g, w tym cukry 28,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,22 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 ogólem 5,1 g

Kolacja	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/
453 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 13,77 g, Tłuszcz 22,32 g, Białko ogólem 16,81 g, w tym cukry 13,74 g, Węglowodany ogółem 30,66 g, Sód 216,46 mg, Błonnik pokarmowy 1,73 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; mus owocowy
688 kcal	Sód 861,3 mg, Tłuszcz 20,22 g, Węglowodany ogółem 107,93 g, Błonnik pokarmowy 12,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogólem 12,56 g, w tym cukry 11,55 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
90 kcal	Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Białko ogólem 5,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, w tym cukry 7,95 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu w sosie chrzanowym (dieta) /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; sok vege 0,5 ; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
667 kcal	Tłuszcz 11,56 g, Węglowodany ogółem 99,65 g, Sód 840,43 mg, Błonnik pokarmowy 19,65 g, Białko ogólem 38,44 g, w tym cukry 26,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,9 g
Podwieczorek	Smoothe
132 kcal	Białko ogólem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; ogórek małosolny
394 kcal	Sód 550,33 mg, Tłuszcz 16 g, Węglowodany ogółem 45,44 g, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Białko ogólem 7,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,77 g, w tym cukry 0,11 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
606 kcal	Sód 323,43 mg, Węglowodany ogółem 75,79 g, w tym cukry 29,99 g, Białko ogólem 16,64 g, Błonnik pokarmowy 4,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 21,51 g
Obiad	Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Zupa z zielonego ogórka 300g /Alergeny: 7/; bitki duszone ze schabu b/g /Alergeny: 7/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; sok vege 0,5 ; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
789 kcal	Tłuszcz 22,02 g, Węglowodany ogółem 104,84 g, Sód 348,47 mg, Błonnik pokarmowy 19,47 g, w tym cukry 31,61 g, Białko ogólem 36,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; pasztet z suszonymi pomidorami (30g) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ogórek małosolny ; Pomidor /Alergeny: 7/
688 kcal	Sód 764,41 mg, Węglowodany ogółem 65,5 g, w tym cukry 10,85 g, Białko ogólem 17,66 g, Błonnik pokarmowy 3,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 33,94 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Herbata ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
784 kcal	Sód 930,07 mg, Węglowodany ogółem 122,39 g, w tym cukry 4,16 g, Tłuszcz 24,06 g, Błonnik pokarmowy 11,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,86 g, Białko ogólem 17,66 g
Obiad	Zupa z zielonego ogórka 300g /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; sok vege 0,5 ; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/

869 kcal	Tłuszcz 26,2 g, Węglowodany ogółem 115,94 g, Sód 387,62 mg, Błonnik pokarmowy 19,82 g, w tym cukry 31,62 g, Białko ogólem 36,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet z suszonymi pomidorami (30g) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; ogórek małosolny ; Pomidor /Alergeny: 7/
627 kcal	Sód 1124,05 mg, Węglowodany ogółem 62,05 g, w tym cukry 5,27 g, Tłuszcz 33,39 g, Błonnik pokarmowy 7,57 g, Białko ogólem 16,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
784 kcal	Sód 930,07 mg, Węglowodany ogółem 122,39 g, w tym cukry 4,16 g, Tłuszcz 24,06 g, Błonnik pokarmowy 11,25 g, Białko ogólem 17,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,86 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
84 kcal	Białko ogólem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g
Obiad	Zupa z zielonego ogórka 300g /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
869 kcal	Tłuszcz 26,2 g, Węglowodany ogółem 115,94 g, Sód 387,62 mg, Błonnik pokarmowy 19,82 g, w tym cukry 31,62 g, Białko ogólem 36,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g
Podwieczorek	kanapka z wędliną, sałatą i serem żółtym /Alergeny: 1,7/
284 kcal	Tłuszcz 9,39 g, Węglowodany ogółem 44,64 g, Sód 512,29 mg, Błonnik pokarmowy 2,69 g, Białko ogólem 11,1 g, w tym cukry 1,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet z suszonymi pomidorami (30g) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; ogórek małosolny ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
627 kcal	Tłuszcz 33,39 g, Węglowodany ogółem 62,05 g, Sód 1124,05 mg, Błonnik pokarmowy 7,57 g, Białko ogólem 16,43 g, w tym cukry 5,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/; sok vege 0,5
840 kcal	Sód 1051,87 mg, Węglowodany ogółem 99,55 g, w tym cukry 34,31 g, Tłuszcz 25,18 g, Błonnik pokarmowy 18,27 g, Białko ogólem 21,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,53 g
Obiad	Zupa z zielonego ogórka 300g /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Koktajl truskawkowy bez laktozy
722 kcal	Tłuszcz 22,4 g, Węglowodany ogółem 101,97 g, Sód 324,2 mg, Błonnik pokarmowy 13,22 g, w tym cukry 16,9 g, Białko ogólem 28,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,81 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet z suszonymi pomidorami (30g) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; ogórek małosolny ; Pomidor /Alergeny: 7/
627 kcal	Sód 1124,05 mg, Węglowodany ogółem 62,05 g, w tym cukry 5,27 g, Tłuszcz 33,39 g, Błonnik pokarmowy 7,57 g, Białko ogólem 16,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/

584 kcal	Tłuszcz 19,56 g, Węglowodany ogółem 86,54 g, Sód 849,07 mg, Błonnik pokarmowy 10,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogólem 14,21 g, w tym cukry 4,16 g
Obiad	Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Zupa z zielonego ogórka 300g /Alergeny: 7/
749 kcal	Tłuszcz 25,2 g, Węglowodany ogółem 97,44 g, Sód 387,62 mg, Błonnik pokarmowy 12,32 g, w tym cukry 13,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g, Białko ogólem 33,39 g
Kolacja	chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; pasztet z suszonymi pomidorami (30g) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ogórek małosolny ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/
627 kcal	Tłuszcz 33,39 g, Węglowodany ogółem 62,05 g, Sód 1124,05 mg, Błonnik pokarmowy 7,57 g, Białko ogólem 16,43 g, w tym cukry 5,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g