

JADŁOSPIS NA 2024-09-23 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
821 kcal	Tłuszcz 31,04 g, Węglowodany ogółem 112,7 g, Sód 697,67 mg, Błonnik pokarmowy 10,57 g, Białko ogółem 22,72 g, w tym cukry 16,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
866 kcal	Białko ogółem 40,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,89 g, w tym cukry 40,35 g, Węglowodany ogółem 126,84 g, Tłuszcz 19,47 g, Sód 366,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,12 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Kiełki ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ogórek małosolny ; Herbata ; filet maślany z indyka
544 kcal	Tłuszcz 23,54 g, Węglowodany ogółem 72,87 g, Sód 1379,45 mg, Błonnik pokarmowy 8,03 g, Białko ogółem 9,23 g, w tym cukry 3,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
773 kcal	Tłuszcz 33 g, w tym cukry 17,94 g, Białko ogółem 30,74 g, Błonnik pokarmowy 5,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,85 g, Węglowodany ogółem 92,15 g, Sód 366,71 mg
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
866 kcal	Białko ogółem 40,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,89 g, w tym cukry 40,35 g, Węglowodany ogółem 126,84 g, Tłuszcz 19,47 g, Sód 366,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,12 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; filet maślany z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki
401 kcal	Tłuszcz 17,07 g, Węglowodany ogółem 33,93 g, Błonnik pokarmowy 3,09 g, Białko ogółem 28,88 g, w tym cukry 3,98 g, Sód 568,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
794 kcal	Tłuszcz 34,43 g, Węglowodany ogółem 95,31 g, Sód 589,31 mg, Błonnik pokarmowy 9,32 g, w tym cukry 17,7 g, Białko ogółem 26,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,85 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 gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Pierś z kurczaka gotowana ; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
888 kcal	Białko ogółem 31,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,23 g, w tym cukry 47,73 g, Węglowodany ogółem 145,93 g, Tłuszcz 19,15 g, Sód 239,13 mg, Błonnik pokarmowy 8,82 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet maślany z indyka ; Herbata ; Kiełki ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/
422 kcal	Tłuszcz 18,5 g, Węglowodany ogółem 37,09 g, Sód 790,85 mg, Błonnik pokarmowy 6,83 g, Białko ogółem 24,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 3,74 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

86 kcal Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
725 kcal	Białko ogółem 17,95 g, Błonnik pokarmowy 5,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 26,79 g, w tym cukry 21,49 g, Węglowodany ogółem 94,15 g, Sód 338,03 mg
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Smoothie ; pierogi leniwe bezglutenowe /Alergeny: 7,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
833 kcal	Białko ogółem 39,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,01 g, w tym cukry 48,22 g, Węglowodany ogółem 92,52 g, Tłuszcz 18,63 g, Sód 340,67 mg, Błonnik pokarmowy 8,1 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; ogórek małosolny ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; filet maślany z indyka ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; Kielki
605 kcal	Białko ogółem 10,46 g, Błonnik pokarmowy 4,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 24,09 g, w tym cukry 9,09 g, Węglowodany ogółem 76,32 g, Sód 1019,81 mg
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
753 kcal	Tłuszcz 30,62 g, Węglowodany ogółem 96,2 g, Sód 579,17 mg, Błonnik pokarmowy 9,61 g, w tym cukry 16,04 g, Białko ogółem 21,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1139 kcal	Białko ogółem 51,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,27 g, w tym cukry 56,35 g, Węglowodany ogółem 169,53 g, Tłuszcz 25,86 g, Sód 459,09 mg, Błonnik pokarmowy 10,44 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; filet maślany z indyka ; ogórek małosolny ; Kielki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/
568 kcal	Tłuszcz 25,37 g, Węglowodany ogółem 68,67 g, Sód 1331,45 mg, Błonnik pokarmowy 7,52 g, Białko ogółem 12,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 24,09 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Smoothie
824 kcal	Tłuszcz 32,86 g, Węglowodany ogółem 109,66 g, Sód 789,53 mg, Błonnik pokarmowy 10,72 g, Białko ogółem 22,03 g, w tym cukry 17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Pierś z kurczaka gotowana ; Kompot wiśniowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
749 kcal	Białko ogółem 30,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,23 g, w tym cukry 23,58 g, Węglowodany ogółem 136,54 g, Tłuszcz 8,27 g, Sód 190,9 mg, Błonnik pokarmowy 6,6 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ogórek małosolny ; Herbata ; filet maślany z indyka ; Kielki
544 kcal	Tłuszcz 23,54 g, Węglowodany ogółem 72,87 g, Sód 1379,45 mg, Błonnik pokarmowy 8,03 g, Białko ogółem 9,23 g, w tym cukry 3,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/
689 kcal	Sód 697,67 mg, Węglowodany ogółem 80,2 g, w tym cukry 3,96 g, Tłuszcz 31,04 g, Błonnik pokarmowy 8,07 g, Białko ogółem 21,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
800 kcal	Białko ogółem 40,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,89 g, w tym cukry 24,15 g, Węglowodany ogółem 110,64 g, Tłuszcz 19,47 g, Sód 366,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,12 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Kiełki ; masło extra /Alergeny: 7/; ogórek małosolny ; Herbata ; filet maślan z indyka ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/
544 kcal	Tłuszcz 23,54 g, Węglowodany ogółem 72,87 g, Sód 1379,45 mg, Błonnik pokarmowy 8,03 g, Białko ogółem 9,23 g, w tym cukry 3,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g