

JADŁOSPIS NA 2024-09-24 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser hochland /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
643 kcal	Sód 680,85 mg, Węglowodany ogółem 80,56 g, w tym cukry 22,95 g, Tłuszcz 20,96 g, Białko ogółem 22,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Błonnik pokarmowy 14,92 g
Obiad	Kompot z czarnej porzeczki ; Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ptasia mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/; surówka Coleslaw /Alergeny: 7,3,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/
867 kcal	Tłuszcz 17,99 g, Węglowodany ogółem 143,48 g, Sód 678,69 mg, Błonnik pokarmowy 22,29 g, w tym cukry 11,09 g, Białko ogółem 29,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Szyńska gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
672 kcal	Tłuszcz 33,55 g, Węglowodany ogółem 67,02 g, Sód 919,47 mg, Błonnik pokarmowy 7,59 g, Białko ogółem 28,31 g, w tym cukry 25,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
696 kcal	Sód 451,05 mg, Węglowodany ogółem 101,57 g, w tym cukry 22,22 g, Tłuszcz 20,83 g, Błonnik pokarmowy 14,04 g, Białko ogółem 26,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; surówka Coleslaw /Alergeny: 7,3,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ptasia mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
675 kcal	Tłuszcz 15,14 g, Węglowodany ogółem 109,86 g, Sód 873,44 mg, Błonnik pokarmowy 13,5 g, w tym cukry 11,09 g, Białko ogółem 25,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Szyńska gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
571 kcal	Tłuszcz 31,53 g, Węglowodany ogółem 44,93 g, Błonnik pokarmowy 2,47 g, Białko ogółem 30,98 g, w tym cukry 25,57 g, Sód 559,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sok vege 0,5 ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
593 kcal	Sód 673,65 mg, Węglowodany ogółem 78,67 g, w tym cukry 21,74 g, Tłuszcz 21,59 g, Białko ogółem 17,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Błonnik pokarmowy 16,48 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; Ptasia mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/; surówka Coleslaw /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki
675 kcal	Tłuszcz 15,14 g, Węglowodany ogółem 109,86 g, Sód 873,44 mg, Błonnik pokarmowy 13,5 g, w tym cukry 11,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, Białko ogółem 25,98 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Szyńska gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
576 kcal	Tłuszcz 33,69 g, Węglowodany ogółem 45,16 g, Sód 799,77 mg, Błonnik pokarmowy 5,76 g, Białko ogółem 26,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,65 g, w tym cukry 12,38 g
wieczorny posiłek	Smoothie

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser hochland /Alergeny: 7/; sok vege 0,5 ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
658 kcal	Białko ogółem 19,09 g, Błonnik pokarmowy 10,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 21,88 g, w tym cukry 27,78 g, Węglowodany ogółem 74,55 g, Sód 214,55 mg
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ptasię mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
867 kcal	Tłuszcz 17,99 g, Węglowodany ogółem 143,48 g, Sód 678,69 mg, Błonnik pokarmowy 22,29 g, Białko ogółem 29,38 g, w tym cukry 11,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/
731 kcal	Białko ogółem 29,54 g, Błonnik pokarmowy 3,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,09 g, Tłuszcz 36,35 g, w tym cukry 18,28 g, Węglowodany ogółem 67,47 g, Sód 583,83 mg
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
575 kcal	Tłuszcz 20,54 g, Węglowodany ogółem 64,06 g, Sód 562,35 mg, Błonnik pokarmowy 13,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 20,41 g, w tym cukry 22,53 g
Obiad	surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; Ptasię mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
867 kcal	Tłuszcz 17,99 g, Węglowodany ogółem 143,48 g, Sód 678,69 mg, Błonnik pokarmowy 22,29 g, Białko ogółem 29,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, w tym cukry 11,09 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
604 kcal	Tłuszcz 33,13 g, Węglowodany ogółem 50,52 g, Sód 800,97 mg, Błonnik pokarmowy 6,63 g, Białko ogółem 26,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g, w tym cukry 25,33 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
643 kcal	Tłuszcz 20,96 g, Węglowodany ogółem 80,56 g, Sód 680,85 mg, Błonnik pokarmowy 14,92 g, Białko ogółem 22,06 g, w tym cukry 22,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; Smoothie
890 kcal	Tłuszcz 15,84 g, Węglowodany ogółem 159,94 g, Sód 578,78 mg, Błonnik pokarmowy 24,19 g, Białko ogółem 23,96 g, w tym cukry 15,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
670 kcal	Tłuszcz 34,3 g, Węglowodany ogółem 64,02 g, Sód 943,47 mg, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Białko ogółem 28,31 g, w tym cukry 12,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
-----------	---

523 kcal	Tłuszcz 19,96 g, Węglowodany ogółem 62,06 g, Sód 680,85 mg, Błonnik pokarmowy 7,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 18,56 g, w tym cukry 4,95 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki
758 kcal	Tłuszcz 15,84 g, Węglowodany ogółem 127,44 g, Sód 578,78 mg, Błonnik pokarmowy 21,69 g, Białko ogółem 22,71 g, w tym cukry 3,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/
580 kcal	Tłuszcz 31,3 g, Węglowodany ogółem 54,72 g, Sód 848,97 mg, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Białko ogółem 22,91 g, w tym cukry 4,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g