

JADŁOSPIS NA 2024-11-23 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; banan ; Herbata
804 kcal	Tłuszcz 28,58 g, Węglowodany ogółem 113,7 g, Sód 1294,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g, Białko ogółem 22,37 g, w tym cukry 35,58 g, Błonnik pokarmowy 9,59 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1070 kcal	Tłuszcz 41,81 g, Węglowodany ogółem 135,61 g, Sód 650,14 mg, Błonnik pokarmowy 10,85 g, Białko ogółem 27,92 g, w tym cukry 15,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/
667 kcal	Tłuszcz 37,18 g, Węglowodany ogółem 76,05 g, Sód 683,95 mg, Błonnik pokarmowy 11,82 g, Białko ogółem 7,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 2 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; banan ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola
677 kcal	Tłuszcz 22,99 g, Węglowodany ogółem 89,03 g, Sód 756,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g, Białko ogółem 29,96 g, w tym cukry 34,86 g, Błonnik pokarmowy 4,26 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1057 kcal	Tłuszcz 33,2 g, Węglowodany ogółem 153,54 g, Sód 592,72 mg, Błonnik pokarmowy 13,22 g, Białko ogółem 28,32 g, w tym cukry 14,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g
Kolacja	sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/
375 kcal	Tłuszcz 15,38 g, Węglowodany ogółem 50,99 g, Sód 274,9 mg, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Białko ogółem 8,83 g, w tym cukry 1,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Tuńczyk w sosie własnym ; masło extra /Alergeny: 7/; banan ; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/
742 kcal	Tłuszcz 25,47 g, Węglowodany ogółem 99,81 g, Sód 1090,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g, Białko ogółem 25,64 g, w tym cukry 27,63 g, Błonnik pokarmowy 10,52 g
Drugie śniadanie	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy ; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
926 kcal	Tłuszcz 34,23 g, Węglowodany ogółem 146,47 g, Sód 658,34 mg, Błonnik pokarmowy 10,47 g, Białko ogółem 35,7 g, w tym cukry 33,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 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	ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/
478 kcal	Tłuszcz 18,01 g, Węglowodany ogółem 70,74 g, Sód 610,03 mg, Błonnik pokarmowy 13,32 g, Białko ogółem 4,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g, w tym cukry 1,68 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Tuńczyk w sosie własnym ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Herbata ; Masło roślinne ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan
619 kcal	Tłuszcz 16,61 g, Węglowodany ogółem 88,95 g, Sód 761,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,75 g, Białko ogółem 29,85 g, w tym cukry 34,86 g, Błonnik pokarmowy 4,26 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1147 kcal	Tłuszcz 35,63 g, Węglowodany ogółem 163,81 g, Sód 515,47 mg, Błonnik pokarmowy 9,31 g, Białko ogółem 30,01 g, w tym cukry 22,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/
317 kcal	Tłuszcz 9 g, Węglowodany ogółem 50,91 g, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Białko ogółem 8,72 g, w tym cukry 1,92 g, Sód 279,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; banan ; Herbata
839 kcal	Tłuszcz 25,56 g, Węglowodany ogółem 114,57 g, Sód 756,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,88 g, Białko ogółem 28,52 g, w tym cukry 40,62 g, Błonnik pokarmowy 5,6 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim b/g /Alergeny: 3,6,7/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; Smoothie
807 kcal	Tłuszcz 17,03 g, Węglowodany ogółem 137,75 g, Sód 1321,25 mg, Błonnik pokarmowy 13,09 g, Białko ogółem 22,76 g, w tym cukry 21,22 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
728 kcal	Białko ogółem 8,29 g, Błonnik pokarmowy 8,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 37,73 g, w tym cukry 7,58 g, Węglowodany ogółem 79,5 g, Sód 324,31 mg
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; banan ; Herbata
736 kcal	Tłuszcz 28,16 g, Węglowodany ogółem 97,2 g, Sód 1176,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g, Białko ogółem 20,72 g, w tym cukry 35,16 g, Błonnik pokarmowy 8,63 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1070 kcal	Tłuszcz 41,81 g, Węglowodany ogółem 135,61 g, Sód 650,14 mg, Błonnik pokarmowy 10,85 g, Białko ogółem 27,92 g, w tym cukry 15,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
599 kcal	Tłuszcz 36,76 g, Węglowodany ogółem 59,55 g, Sód 565,45 mg, Błonnik pokarmowy 10,86 g, Białko ogółem 5,41 g, w tym cukry 1,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; banan
620 kcal	Tłuszcz 23,47 g, Węglowodany ogółem 88,61 g, Sód 1181,2 mg, Błonnik pokarmowy 9,23 g, Białko ogółem 12,82 g, w tym cukry 22,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g

Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1070 kcal	Tłuszcz 41,81 g, Węglowodany ogółem 135,61 g, Sód 650,14 mg, Błonnik pokarmowy 10,85 g, Białko ogółem 27,92 g, w tym cukry 15,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
743 kcal	Tłuszcz 44,6 g, Węglowodany ogółem 70,6 g, Sód 1034,45 mg, Błonnik pokarmowy 11,79 g, Białko ogółem 14,95 g, w tym cukry 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Herbata
688 kcal	Tłuszcz 28,22 g, Węglowodany ogółem 85,5 g, Sód 1293,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g, Białko ogółem 22,37 g, w tym cukry 21,18 g, Błonnik pokarmowy 7,55 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy
643 kcal	Tłuszcz 17,74 g, Węglowodany ogółem 89,5 g, Sód 599,79 mg, Błonnik pokarmowy 9,04 g, Białko ogółem 25,9 g, w tym cukry 7,46 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
667 kcal	Tłuszcz 37,18 g, Węglowodany ogółem 76,05 g, Sód 683,95 mg, Białko ogółem 7,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 11,82 g, w tym cukry 2 g