

JADŁOSPIS NA 2024-11-26 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; banan ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
802 kcal	Tłuszcz 26,85 g, Węglowodany ogółem 111,49 g, Sód 1554,72 mg, Białko ogółem 27,63 g, Błonnik pokarmowy 9,06 g, w tym cukry 35,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Kompot śliwkowy ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1266 kcal	Białko ogółem 53,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,67 g, w tym cukry 20,63 g, Węglowodany ogółem 146,05 g, Tłuszcz 49,44 g, Sód 538,8 mg, Błonnik pokarmowy 16,54 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkówka ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
485 kcal	Tłuszcz 21,38 g, Węglowodany ogółem 63,28 g, Sód 705,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,12 g, Białko ogółem 8,72 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; banan ; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
703 kcal	Tłuszcz 24,86 g, Węglowodany ogółem 89,76 g, Sód 1194,18 mg, Białko ogółem 30,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 35,11 g, Błonnik pokarmowy 4,15 g
Obiad	zupa gulaszowa (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot śliwkowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1190 kcal	Tłuszcz 47,59 g, Sód 629,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,67 g, Białko ogółem 49,73 g, Węglowodany ogółem 137,55 g, Błonnik pokarmowy 16,4 g, w tym cukry 22,06 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; kielbasa szynkówka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
380 kcal	Tłuszcz 19,27 g, Węglowodany ogółem 40,44 g, Sód 347,55 mg, Białko ogółem 11,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, w tym cukry 7,23 g
wieczorny posiłek	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; banan ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml
766 kcal	Tłuszcz 27,31 g, Węglowodany ogółem 100,18 g, Sód 1528,91 mg, Białko ogółem 25,98 g, w tym cukry 27,88 g, Błonnik pokarmowy 10,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g
Drugie śniadanie	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 ogółem 5,1 g
Obiad	zupa gulaszowa (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kompot śliwkowy bez cukru
927 kcal	Tłuszcz 22,96 g, Sód 545,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,93 g, Białko ogółem 57,56 g, Węglowodany ogółem 129,53 g, Błonnik pokarmowy 24,41 g, w tym cukry 17 g
Podwieczorek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkówka ; Sałata /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; papryka świeża /Alergeny: 7/
449 kcal	Tłuszcz 21,84 g, Węglowodany ogółem 51,97 g, Sód 679,88 mg, Błonnik pokarmowy 8,26 g, Białko ogółem 7,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

82 kcal

Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie

chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Masło roślinne ; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; banan

616 kcal

Tłuszcz 17,52 g, Węglowodany ogółem 89,02 g, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 25,95 g, w tym cukry 34,91 g, Sód 879,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,8 g

Obiad

zupa gulaszowa (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Polędwiczki w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot śliwkowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/

1148 kcal

Tłuszcz 44,33 g, Sód 554,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,67 g, Białko ogółem 43,35 g, Węglowodany ogółem 140,6 g, Błonnik pokarmowy 16,63 g, w tym cukry 22,03 g

Kolacja

kiełbasa szynkówka ; Herbata ; Masło roślinne ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/

322 kcal

Tłuszcz 12,89 g, Węglowodany ogółem 40,36 g, Sód 352,3 mg, Białko ogółem 11,28 g, w tym cukry 7,23 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g

wieczorny posiłek

sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

82 kcal

Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie

chleb bezglutenowy ; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; banan

645 kcal

Białko ogółem 17,11 g, Błonnik pokarmowy 4,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 19,47 g, w tym cukry 27,79 g, Węglowodany ogółem 90,44 g, Sód 1047,02 mg

Obiad

Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Polędwiczki w sosie pieczarkowym b/g /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot śliwkowy ; Smoothie

829 kcal

Białko ogółem 47,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,16 g, w tym cukry 30,45 g, Węglowodany ogółem 126,29 g, Tłuszcz 14,45 g, Sód 415,3 mg, Błonnik pokarmowy 17,05 g

Kolacja

chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/

546 kcal

Białko ogółem 9,95 g, Błonnik pokarmowy 3,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 21,93 g, w tym cukry 12,99 g, Węglowodany ogółem 66,73 g, Sód 346,05 mg

wieczorny posiłek

sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

82 kcal

Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; banan

734 kcal

Tłuszcz 26,43 g, Węglowodany ogółem 94,99 g, Sód 1436,22 mg, Białko ogółem 25,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 34,87 g, Błonnik pokarmowy 8,1 g

Obiad

Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/

1302 kcal

Białko ogółem 57,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,67 g, w tym cukry 20,63 g, Węglowodany ogółem 152,8 g, Tłuszcz 50,73 g, Sód 562,95 mg, Błonnik pokarmowy 17,13 g

Kolacja

Sałata /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkówka ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/

690 kcal

Tłuszcz 27,35 g, Węglowodany ogółem 89,47 g, Sód 679,59 mg, Błonnik pokarmowy 9,48 g, Białko ogółem 17,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,03 g, w tym cukry 22,99 g

wieczorny posiłek

sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

82 kcal

Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; banan
817 kcal	Tłuszcz 27,3 g, Węglowodany ogółem 112,01 g, Sód 1171,24 mg, Białko ogółem 29,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 35,29 g, Błonnik pokarmowy 9,13 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 gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Kompot śliwkowy ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1266 kcal	Białko ogółem 53,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,67 g, w tym cukry 20,63 g, Węglowodany ogółem 146,05 g, Tłuszcz 49,44 g, Sód 538,8 mg, Błonnik pokarmowy 16,54 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 ogółem 5,1 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; kielbasa szynkówka ; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
485 kcal	Tłuszcz 21,38 g, Węglowodany ogółem 63,28 g, Sód 705,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,12 g, Białko ogółem 8,72 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; banan
583 kcal	Tłuszcz 18,59 g, Węglowodany ogółem 85,84 g, Sód 1004,56 mg, Błonnik pokarmowy 8,71 g, Białko ogółem 15,34 g, w tym cukry 23,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot śliwkowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1266 kcal	Białko ogółem 53,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,67 g, w tym cukry 20,63 g, Węglowodany ogółem 146,05 g, Tłuszcz 49,44 g, Sód 538,8 mg, Błonnik pokarmowy 16,54 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; kielbasa szynkówka ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
485 kcal	Tłuszcz 21,38 g, Węglowodany ogółem 63,28 g, Sód 705,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,12 g, Białko ogółem 8,72 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
686 kcal	Tłuszcz 26,49 g, Węglowodany ogółem 83,29 g, Sód 1553,52 mg, Białko ogółem 27,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 20,89 g, Błonnik pokarmowy 7,02 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot śliwkowy
742 kcal	Białko ogółem 46,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,16 g, w tym cukry 17,94 g, Węglowodany ogółem 101,19 g, Tłuszcz 16,57 g, Sód 415,5 mg, Błonnik pokarmowy 14,78 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; kielbasa szynkówka ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
485 kcal	Tłuszcz 21,38 g, Węglowodany ogółem 63,28 g, Sód 705,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,12 g, Białko ogółem 8,72 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g