

JADŁOSPIS NA 2024-11-24 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Paszтет wędzony ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; wypasiona kaszka manna z owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
808 kcal	Tłuszcz 42,39 g, Węglowodany ogółem 59,39 g, Sód 966,95 mg, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Białko ogółem 28,64 g, w tym cukry 27,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Sznyceł, smażony /Alergeny: 7/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; banan
758 kcal	Tłuszcz 19,23 g, Węglowodany ogółem 117,88 g, Sód 1876,2 mg, Błonnik pokarmowy 18,01 g, w tym cukry 27,34 g, Białko ogółem 31,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g
Kolacja	ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; sałata rukola ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
545 kcal	Tłuszcz 28,39 g, Białko ogółem 14,54 g, Węglowodany ogółem 56,87 g, Sód 607,83 mg, Błonnik pokarmowy 6,79 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; wypasiona kaszka manna z owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
679 kcal	Tłuszcz 36,06 g, Węglowodany ogółem 36,59 g, Błonnik pokarmowy 2,03 g, Białko ogółem 35,2 g, w tym cukry 27,28 g, Sód 563,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; Kompot wiśniowy ; banan
765 kcal	Tłuszcz 18,82 g, Węglowodany ogółem 114,08 g, Sód 1195,35 mg, Błonnik pokarmowy 17,7 g, w tym cukry 27,62 g, Białko ogółem 38,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,6 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
381 kcal	Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 36,76 g, Błonnik pokarmowy 1,67 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 476,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; jogurt naturalny ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; polędwica z indyka ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
684 kcal	Tłuszcz 39,23 g, Węglowodany ogółem 55,44 g, Sód 989,28 mg, Białko ogółem 31,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,75 g, Błonnik pokarmowy 7,93 g, w tym cukry 10 g
Drugie śniadanie	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; banan ; kompot wiśniowy bez cukru
745 kcal	Tłuszcz 18,82 g, Węglowodany ogółem 109,09 g, Sód 806,8 mg, Błonnik pokarmowy 17,7 g, w tym cukry 22,63 g, Białko ogółem 38,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,6 g
Podwieczorek	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata rukola ; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
446 kcal	Tłuszcz 19,73 g, Węglowodany ogółem 47,54 g, Sód 810,02 mg, Błonnik pokarmowy 7,93 g, Białko ogółem 15,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,4 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Masło roślinne ; polędwica z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; wypasiona kaszka manna z owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
481 kcal	Tłuszcz 18,68 g, Węglowodany ogółem 35,91 g, Błonnik pokarmowy 2,03 g, Białko ogółem 22,09 g, w tym cukry 26,18 g, Sód 388,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,8 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Pulpet gotowany /Alergeny: 3,7/; Kompot wiśniowy ; banan
723 kcal	Tłuszcz 19,2 g, Węglowodany ogółem 114,08 g, Sód 1014,25 mg, Błonnik pokarmowy 17,7 g, w tym cukry 27,62 g, Białko ogółem 27,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,6 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
292 kcal	Tłuszcz 9,9 g, Węglowodany ogółem 36,46 g, Błonnik pokarmowy 1,67 g, Białko ogółem 14,81 g, w tym cukry 7,38 g, Sód 328,44 mg
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Paszтет wędzony ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
815 kcal	Białko ogółem 30,32 g, Błonnik pokarmowy 3,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,23 g, Tłuszcz 43,69 g, w tym cukry 22,59 g, Węglowodany ogółem 72,14 g, Sód 701,81 mg
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Sznyceł, smażony /Alergeny: 7/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; banan
758 kcal	Tłuszcz 19,23 g, Węglowodany ogółem 117,88 g, Sód 1876,2 mg, Błonnik pokarmowy 18,01 g, w tym cukry 27,34 g, Białko ogółem 31,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Polędwica sopocka ; sałata rukola ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
606 kcal	Białko ogółem 15,77 g, Błonnik pokarmowy 3,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 28,94 g, w tym cukry 13,39 g, Węglowodany ogółem 60,32 g, Sód 248,19 mg
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Paszтет wędzony ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; wypasiona kaszka manna z owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
808 kcal	Tłuszcz 42,39 g, Węglowodany ogółem 59,39 g, Sód 966,95 mg, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Białko ogółem 28,64 g, w tym cukry 27,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Sznyceł, smażony /Alergeny: 7/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; banan
758 kcal	Tłuszcz 19,23 g, Węglowodany ogółem 117,88 g, Sód 1876,2 mg, Błonnik pokarmowy 18,01 g, w tym cukry 27,34 g, Białko ogółem 31,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g
Kolacja	ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata
545 kcal	Tłuszcz 28,39 g, Białko ogółem 14,54 g, Węglowodany ogółem 56,87 g, Sód 607,83 mg, Błonnik pokarmowy 6,79 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Paszтет wędzony ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; wypasiona kaszka manna z owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
808 kcal	Tłuszcz 42,39 g, Węglowodany ogółem 59,39 g, Sód 966,95 mg, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Białko ogółem 28,64 g, w tym cukry 27,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g

Drugie śniadanie	kisiel z jabłkiem
72 kcal	Węglowodany ogółem 17,89 g, Sód 8,65 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,61 g, Tłuszcz 0,12 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Sznycel, smażony /Alergeny: 7/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; banan
758 kcal	Tłuszcz 19,23 g, Węglowodany ogółem 117,88 g, Sód 1876,2 mg, Błonnik pokarmowy 18,01 g, w tym cukry 27,34 g, Białko ogółem 31,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g
Podwieczorek	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
140 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Polędwica sopocka ; sałata rukola
545 kcal	Tłuszcz 28,39 g, Węglowodany ogółem 56,87 g, Sód 607,83 mg, Białko ogółem 14,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,81 g, Błonnik pokarmowy 6,79 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasztet wędzony ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Smoothie
796 kcal	Tłuszcz 38,64 g, Węglowodany ogółem 91,89 g, Sód 966,95 mg, Błonnik pokarmowy 9,4 g, Białko ogółem 24,94 g, w tym cukry 21,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Sznycel, smażony /Alergeny: 7/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; banan
758 kcal	Tłuszcz 19,23 g, Węglowodany ogółem 117,88 g, Sód 1876,2 mg, Błonnik pokarmowy 18,01 g, w tym cukry 27,34 g, Białko ogółem 31,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
545 kcal	Tłuszcz 28,39 g, Węglowodany ogółem 56,87 g, Sód 607,83 mg, Błonnik pokarmowy 6,79 g, Białko ogółem 14,54 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasztet wędzony ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
664 kcal	Tłuszcz 38,64 g, Węglowodany ogółem 59,39 g, Sód 966,95 mg, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Białko ogółem 23,69 g, w tym cukry 9,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Sznycel, smażony /Alergeny: 7/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
642 kcal	Tłuszcz 18,87 g, Węglowodany ogółem 89,68 g, Sód 1875 mg, Błonnik pokarmowy 15,97 g, w tym cukry 12,94 g, Białko ogółem 31,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
545 kcal	Tłuszcz 28,39 g, Węglowodany ogółem 56,87 g, Sód 607,83 mg, Błonnik pokarmowy 6,79 g, Białko ogółem 14,54 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g