

JADŁOSPIS NA 2024-08-12 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

| | |
|-------------------|---|
| Śniadanie | Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; serek homogenizowany ; Kiełki ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/ |
| 769 kcal | Sód 452,31 mg, Węglowodany ogółem 85,66 g, w tym cukry 3,96 g, Tłuszcz 39,38 g, Białko ogółem 29,5 g, Błonnik pokarmowy 5,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g |
| Obiad | Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy |
| 1243 kcal | Tłuszcz 40,05 g, Węglowodany ogółem 188,06 g, Sód 1545,72 mg, Błonnik pokarmowy 14,22 g, Białko ogółem 25,5 g, w tym cukry 27,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g |
| Kolacja | Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/ |
| 512 kcal | Sód 841,85 mg, Węglowodany ogółem 55,47 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 25,01 g, Błonnik pokarmowy 7 g, Białko ogółem 15,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g |
| wieczorny posiłek | mus owocowy |
| 124 kcal | Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g |

dieta lekkostrawna - KOD 2

| | |
|-------------------|--|
| Śniadanie | Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany |
| 753 kcal | Sód 222,51 mg, Węglowodany ogółem 80,61 g, w tym cukry 3,78 g, Tłuszcz 38,58 g, Białko ogółem 32,17 g, Błonnik pokarmowy 3,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g |
| Obiad | Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ryż z mięsem i warzywami (dieta) /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzynna /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ |
| 710 kcal | Tłuszcz 9,85 g, Węglowodany ogółem 134,68 g, Sód 1019,26 mg, Błonnik pokarmowy 11,02 g, Białko ogółem 22,79 g, w tym cukry 28,47 g |
| Kolacja | Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/ |
| 407 kcal | Sód 478,91 mg, Węglowodany ogółem 32,51 g, w tym cukry 3,23 g, Tłuszcz 22,96 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 18,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g |
| wieczorny posiłek | Brzoskwinia |
| 65 kcal | Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g |

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

| | |
|------------------|--|
| Śniadanie | Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; mus owocowy |
| 655 kcal | Sód 412,61 mg, Węglowodany ogółem 86,97 g, w tym cukry 14,34 g, Tłuszcz 23,71 g, Białko ogółem 17,5 g, Błonnik pokarmowy 8,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g |
| Drugie śniadanie | grejfruty |
| 32 kcal | Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g |
| Obiad | Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ryż z mięsem i warzywami (dieta) /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzynna /Alergeny: 7/; Maślanka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ |
| 627 kcal | Tłuszcz 7,25 g, Węglowodany ogółem 119,24 g, Sód 1139,26 mg, Błonnik pokarmowy 11,02 g, Białko ogółem 23,83 g, w tym cukry 17,71 g |
| Podwieczorek | jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 84 kcal | Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g |
| Kolacja | Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/ |

| | |
|-------------------|---|
| 500 kcal | Sód 823,31 mg, Węglowodany ogółem 53,04 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 24,84 g, Błonnik pokarmowy 6,58 g, Białko ogółem 15,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g |
| wieczorny posiłek | Śliwki |
| 74 kcal | Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g |

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

| | |
|-------------------|--|
| Śniadanie | Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki ; serek homogenizowany |
| 758 kcal | Sód 222,51 mg, Węglowodany ogółem 84,15 g, w tym cukry 8,99 g, Białko ogółem 24,73 g, Błonnik pokarmowy 3,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 36,35 g |
| Obiad | Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku b/g /Alergeny: 7,3/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; Maślanka /Alergeny: 7/ |
| 1091 kcal | Tłuszcz 36,07 g, Węglowodany ogółem 79,8 g, Sód 1655,52 mg, Błonnik pokarmowy 10,02 g, Białko ogółem 26,54 g, w tym cukry 18,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g |
| Kolacja | Herbata ; chleb bezglutenowy ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/ |
| 573 kcal | Sód 482,21 mg, Węglowodany ogółem 58,92 g, w tym cukry 8,99 g, Białko ogółem 16,82 g, Błonnik pokarmowy 3,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 25,56 g |
| wieczorny posiłek | mus owocowy |
| 124 kcal | Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g |

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

| | |
|-------------------|---|
| Śniadanie | Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki ; serek homogenizowany |
| 846 kcal | Sód 556,41 mg, Węglowodany ogółem 98,38 g, w tym cukry 3,54 g, Tłuszcz 41,06 g, Białko ogółem 27,85 g, Błonnik pokarmowy 9,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g |
| Obiad | Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 1243 kcal | Tłuszcz 40,05 g, Węglowodany ogółem 188,06 g, Sód 1545,72 mg, Błonnik pokarmowy 14,22 g, Białko ogółem 25,5 g, w tym cukry 27,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g |
| Kolacja | Herbata ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/ |
| 504 kcal | Sód 816,11 mg, Węglowodany ogółem 51,15 g, w tym cukry 2,99 g, Tłuszcz 25,47 g, Błonnik pokarmowy 8,14 g, Białko ogółem 13,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g |
| wieczorny posiłek | mus owocowy |
| 124 kcal | Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g |

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

| | |
|------------------|---|
| Śniadanie | Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki |
| 526 kcal | Sód 381,81 mg, Węglowodany ogółem 60,16 g, w tym cukry 3,96 g, Tłuszcz 22,88 g, Białko ogółem 19,15 g, Błonnik pokarmowy 5,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g |
| Drugie śniadanie | jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 84 kcal | Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g |
| Obiad | surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Krupnik /Alergeny: 1,7/; Kompot śliwkowy ; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 1243 kcal | Tłuszcz 40,05 g, Węglowodany ogółem 188,06 g, Sód 1545,72 mg, Błonnik pokarmowy 14,22 g, Białko ogółem 25,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 27,52 g |
| Podwieczorek | proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 106 kcal | Tłuszcz 4 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 7,2 g |
| Kolacja | Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski wysokobiałkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/ |
| 509 kcal | Sód 613,85 mg, Węglowodany ogółem 54,87 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 24,23 g, Błonnik pokarmowy 7 g, Białko ogółem 17,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g |

wieczorny posiłek

mus owocowy

124 kcal

Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie

Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy

557 kcal

Sód 135,38 mg, Węglowodany ogółem 62,92 g, w tym cukry 11,73 g, Tłuszcz 23,58 g, Białko ogółem 21,59 g, Błonnik pokarmowy 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g

Obiad

Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ryż z mięsem i warzywami (dieta) /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/; Smoothie

854 kcal

Tłuszcz 11,45 g, Węglowodany ogółem 171,14 g, Sód 1019,26 mg, Błonnik pokarmowy 13,52 g, Białko ogółem 19,76 g, w tym cukry 45,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g

Kolacja

Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

394 kcal

Sód 250,91 mg, Węglowodany ogółem 30,53 g, w tym cukry 4,23 g, Tłuszcz 21,88 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 18,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

Brzoskwinia

65 kcal

Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie

masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Kiełki ; Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; filet z indyka pieczony ; Chleb razowy /Alergeny: 1/

526 kcal

Tłuszcz 22,88 g, Węglowodany ogółem 60,16 g, Sód 381,81 mg, Białko ogółem 19,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Błonnik pokarmowy 5,65 g, w tym cukry 3,96 g

Obiad

Krupnik /Alergeny: 1,7/; Kompot śliwkowy ; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Coleslaw /Alergeny: 7,3,10/

1086 kcal

Tłuszcz 36,45 g, Węglowodany ogółem 163,22 g, Sód 1545,72 mg, Błonnik pokarmowy 14,22 g, Białko ogółem 19,74 g, w tym cukry 7,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g

Kolacja

chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/

512 kcal

Tłuszcz 25,01 g, Węglowodany ogółem 55,47 g, Sód 841,85 mg, Błonnik pokarmowy 7 g, Białko ogółem 15,59 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g