

JADŁOSPIS NA 2024-08-29 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Banan ; Smoothie
833 kcal	Tłuszcz 34,07 g, Węglowodany ogółem 108,58 g, Sód 709,1 mg, Błonnik pokarmowy 10,69 g, Białko ogółem 28,14 g, w tym cukry 29,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
995 kcal	Tłuszcz 31,11 g, Węglowodany ogółem 128,87 g, Sód 741,89 mg, Błonnik pokarmowy 12,46 g, w tym cukry 31,86 g, Białko ogółem 40,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,04 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
588 kcal	Tłuszcz 27,18 g, Węglowodany ogółem 64,51 g, Sód 1221,31 mg, Błonnik pokarmowy 10,1 g, Białko ogółem 17,04 g, w tym cukry 5,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,28 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Smoothie ; Banan
744 kcal	Tłuszcz 32,22 g, Węglowodany ogółem 88,92 g, Błonnik pokarmowy 5,99 g, Białko ogółem 30,81 g, w tym cukry 29,38 g, Sód 368 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; filet drobiowy w ziołach /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
785 kcal	Tłuszcz 10,2 g, Węglowodany ogółem 126,39 g, Sód 850,18 mg, Błonnik pokarmowy 11,74 g, w tym cukry 31,58 g, Białko ogółem 37,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,21 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
420 kcal	Tłuszcz 17,83 g, Węglowodany ogółem 49,69 g, Błonnik pokarmowy 5,26 g, Białko ogółem 11,82 g, w tym cukry 4,88 g, Sód 531,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,8 g
wieczorny posiłek	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

Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Banan ; Herbata ; rukola ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Smoothie
744 kcal	Tłuszcz 32,22 g, Węglowodany ogółem 88,92 g, Błonnik pokarmowy 5,99 g, Białko ogółem 30,81 g, w tym cukry 29,38 g, Sód 368 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Drugie śniadanie	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
124 kcal	Tłuszcz 3,01 g, Węglowodany ogółem 11,84 g, Sód 67,83 mg, Błonnik pokarmowy 0,02 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	filet drobiowy w ziołach /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/; Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
785 kcal	Tłuszcz 10,2 g, Sód 850,18 mg, Białko ogółem 37,09 g, Węglowodany ogółem 126,39 g, Błonnik pokarmowy 11,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,21 g, w tym cukry 31,58 g
Podwieczorek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
306 kcal	Tłuszcz 14,86 g, Węglowodany ogółem 36,02 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 7,7 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 13,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Smoothie ; grejfruty
700 kcal	Tłuszcz 33,51 g, Węglowodany ogółem 76,42 g, Sód 591,2 mg, Błonnik pokarmowy 9,55 g, Białko ogółem 26,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, w tym cukry 17,14 g
Drugie śniadanie	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; filet drobiowy w ziołach /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; koktajl jagodowy (dieta) /Alergeny: 7/
654 kcal	Błonnik pokarmowy 12,03 g, Tłuszcz 9,84 g, Węglowodany ogółem 95,99 g, Sód 1148,44 mg, Białko ogółem 35,39 g, w tym cukry 19,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,21 g
Podwieczorek	Deser czekoladowy z malinami (dieta) /Alergeny: 7/
120 kcal	Tłuszcz 4,86 g, Węglowodany ogółem 11,26 g, Sód 76,58 mg, Białko ogółem 6,59 g, w tym cukry 4,81 g, Błonnik pokarmowy 2,95 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
441 kcal	Tłuszcz 19,26 g, Węglowodany ogółem 52,85 g, Sód 754,01 mg, Błonnik pokarmowy 9 g, Białko ogółem 7,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,8 g, w tym cukry 4,64 g
wieczorny posiłek	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

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Banan ; Smoothie
906 kcal	Białko ogółem 29,37 g, Błonnik pokarmowy 7,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g, Tłuszcz 34,79 g, w tym cukry 35,14 g, Węglowodany ogółem 114,46 g, Sód 368 mg
Obiad	zupa owocowa z makaronem bezglutenowym /Alergeny: 3,6/; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
969 kcal	Tłuszcz 31,03 g, Węglowodany ogółem 125,14 g, Sód 738,84 mg, Błonnik pokarmowy 12,14 g, w tym cukry 26,87 g, Białko ogółem 39,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,04 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
582 kcal	Białko ogółem 10,38 g, Błonnik pokarmowy 6,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g, Tłuszcz 20,36 g, w tym cukry 10,64 g, Węglowodany ogółem 75,54 g, Sód 645,51 mg
wieczorny posiłek	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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie ; Banan
765 kcal	Tłuszcz 33,65 g, Węglowodany ogółem 92,08 g, Sód 590,6 mg, Błonnik pokarmowy 9,73 g, Białko ogółem 26,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, w tym cukry 29,14 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
995 kcal	Tłuszcz 31,11 g, Węglowodany ogółem 128,87 g, Sód 741,89 mg, Błonnik pokarmowy 12,46 g, w tym cukry 31,86 g, Białko ogółem 40,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,04 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
520 kcal	Tłuszcz 26,76 g, Węglowodany ogółem 48,01 g, Sód 1102,81 mg, Błonnik pokarmowy 9,14 g, Białko ogółem 15,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,28 g, w tym cukry 4,64 g

wieczorny posiłek

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

dieta bez laktozy - KOD 11/LA**Śniadanie**

Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; rukola ; Herbata ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Smoothie ; Banan

830 kcal

Tłuszcz 33,77 g, Węglowodany ogółem 107,15 g, Sód 598,04 mg, Błonnik pokarmowy 10,66 g, Białko ogółem 27,61 g, w tym cukry 30,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g

Obiad

Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser ananasowy b/l

1092 kcal

Tłuszcz 28,51 g, Węglowodany ogółem 164,37 g, Sód 667,38 mg, Błonnik pokarmowy 15,16 g, w tym cukry 46,46 g, Białko ogółem 34,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata

588 kcal

Tłuszcz 27,18 g, Węglowodany ogółem 64,51 g, Sód 1221,31 mg, Błonnik pokarmowy 10,1 g, Białko ogółem 17,04 g, w tym cukry 5,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,28 g

wieczorny posiłek

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

dieta podstawowa komercja**Śniadanie**

chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola

604 kcal

Tłuszcz 33,77 g, Węglowodany ogółem 52,58 g, Sód 708,1 mg, Błonnik pokarmowy 6,49 g, Białko ogółem 26,89 g, w tym cukry 5,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g

Obiad

Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/

858 kcal

Tłuszcz 27 g, Węglowodany ogółem 110,19 g, Sód 574,46 mg, Błonnik pokarmowy 10,19 g, w tym cukry 17,46 g, Białko ogółem 32,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata

588 kcal

Tłuszcz 27,18 g, Węglowodany ogółem 64,51 g, Sód 1221,31 mg, Błonnik pokarmowy 10,1 g, Białko ogółem 17,04 g, w tym cukry 5,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,28 g