

JADŁOSPIS NA 2024-09-07 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasztet /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty
716 kcal	Tłuszcz 29,12 g, Węglowodany ogółem 92,63 g, Sód 623,6 mg, Błonnik pokarmowy 9,02 g, Białko ogółem 20,82 g, w tym cukry 32,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
906 kcal	Tłuszcz 30,85 g, Węglowodany ogółem 117,7 g, Sód 757,06 mg, Błonnik pokarmowy 14,24 g, Białko ogółem 42,63 g, w tym cukry 38,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,45 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
509 kcal	Tłuszcz 24,5 g, Węglowodany ogółem 52,75 g, Sód 612,05 mg, Błonnik pokarmowy 6,52 g, Białko ogółem 19,7 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan
649 kcal	Tłuszcz 21,39 g, Węglowodany ogółem 89,94 g, Błonnik pokarmowy 4,3 g, Białko ogółem 25,23 g, w tym cukry 46,58 g, Sód 610,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
850 kcal	Tłuszcz 22,95 g, Węglowodany ogółem 116,69 g, Sód 817,57 mg, Błonnik pokarmowy 14,77 g, Białko ogółem 48,57 g, w tym cukry 38,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,45 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
441 kcal	Tłuszcz 17,32 g, Węglowodany ogółem 43,83 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 28,73 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 44,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
550 kcal	Sód 833,86 mg, Węglowodany ogółem 63,52 g, w tym cukry 16,04 g, Tłuszcz 22,88 g, Białko ogółem 20,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Błonnik pokarmowy 7,86 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
90 kcal	Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Białko ogółem 5,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, w tym cukry 7,95 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
603 kcal	Tłuszcz 15,05 g, Węglowodany ogółem 79,74 g, Sód 652,13 mg, Błonnik pokarmowy 16,02 g, Białko ogółem 38,3 g, w tym cukry 13,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Podwieczorek	owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
315 kcal	Błonnik pokarmowy 5,51 g, Tłuszcz 5,2 g, Węglowodany ogółem 58,4 g, Sód 2,7 mg, Białko ogółem 7,98 g, w tym cukry 22,3 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

462 kcal	Sód 266,91 mg, Węglowodany ogółem 46,99 g, w tym cukry 2,99 g, Tłuszcz 18,75 g, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 24,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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	masło extra /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty ; Powidła /Alergeny: 7/
595 kcal	Tłuszcz 18,76 g, Węglowodany ogółem 81,87 g, Sód 498,71 mg, Białko ogółem 15,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Błonnik pokarmowy 5,12 g, w tym cukry 25,19 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
906 kcal	Tłuszcz 30,85 g, Węglowodany ogółem 117,7 g, Sód 757,06 mg, Błonnik pokarmowy 14,24 g, Białko ogółem 42,63 g, w tym cukry 38,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,45 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
570 kcal	Białko ogółem 20,93 g, Błonnik pokarmowy 2,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 25,05 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 56,2 g, Sód 252,41 mg
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Paszтет /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
921 kcal	Tłuszcz 35,09 g, Węglowodany ogółem 118,82 g, Sód 597,5 mg, Błonnik pokarmowy 11,38 g, Białko ogółem 29,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13 g, w tym cukry 47,64 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
906 kcal	Tłuszcz 30,85 g, Węglowodany ogółem 117,7 g, Sód 757,06 mg, Błonnik pokarmowy 14,24 g, Białko ogółem 42,63 g, w tym cukry 38,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,45 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
445 kcal	Tłuszcz 24,11 g, Węglowodany ogółem 36,82 g, Sód 704,45 mg, Błonnik pokarmowy 5,71 g, Białko ogółem 18,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 2,99 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Powidła /Alergeny: 7/; Paszтет /Alergeny: 3,7/; grejfruty
584 kcal	Tłuszcz 23,9 g, Węglowodany ogółem 78,29 g, Sód 497,8 mg, Błonnik pokarmowy 9,02 g, Białko ogółem 11,81 g, w tym cukry 20,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
830 kcal	Tłuszcz 29,29 g, Węglowodany ogółem 102,14 g, Sód 760,68 mg, Błonnik pokarmowy 14,13 g, Białko ogółem 41,22 g, w tym cukry 33,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,57 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
509 kcal	Tłuszcz 24,5 g, Węglowodany ogółem 52,75 g, Sód 612,05 mg, Błonnik pokarmowy 6,52 g, Białko ogółem 19,7 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasztet /Alergeny: 3,7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata

684 kcal

Tłuszcz 28,96 g, Węglowodany ogółem 84,79 g, Sód 622 mg, Błonnik pokarmowy 7,5 g, Białko ogółem 20,82 g, w tym cukry 32,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/

632 kcal

Tłuszcz 21,9 g, Węglowodany ogółem 80,03 g, Sód 545,66 mg, Błonnik pokarmowy 11,74 g, Białko ogółem 32,61 g, w tym cukry 13,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g

Kolacja

chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; rzodkiewka /Alergeny: 7/

509 kcal

Tłuszcz 24,5 g, Węglowodany ogółem 52,75 g, Sód 612,05 mg, Błonnik pokarmowy 6,52 g, Białko ogółem 19,7 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g