

JADŁOSPIS NA 2024-12-27 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; gruszka
595 kcal	Tłuszcz 17,89 g, Węglowodany ogółem 90,66 g, Sód 718,1 mg, Błonnik pokarmowy 8,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,97 g, w tym cukry 9,71 g, Białko ogółem 14,14 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
999 kcal	Tłuszcz 32,6 g, Węglowodany ogółem 124,29 g, Sód 1211,92 mg, Błonnik pokarmowy 14,99 g, w tym cukry 11,92 g, Białko ogółem 48,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,6 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/
870 kcal	Tłuszcz 50 g, Węglowodany ogółem 85,24 g, Sód 1098,71 mg, Błonnik pokarmowy 12,54 g, Białko ogółem 22,4 g, w tym cukry 9,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; jabłko pieczone
577 kcal	Tłuszcz 20,3 g, Węglowodany ogółem 78,61 g, Błonnik pokarmowy 3,73 g, Białko ogółem 13,85 g, w tym cukry 14,83 g, Sód 250,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kefir /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1134 kcal	Tłuszcz 32,9 g, Węglowodany ogółem 153,99 g, Sód 1211,92 mg, Błonnik pokarmowy 18,29 g, w tym cukry 40,42 g, Białko ogółem 49,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,6 g
Kolacja	ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/
579 kcal	Tłuszcz 23,33 g, Węglowodany ogółem 65,95 g, Sód 376,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g, Białko ogółem 28,86 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, w tym cukry 9,46 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka) ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
541 kcal	Tłuszcz 19,4 g, Węglowodany ogółem 61,81 g, Sód 585,03 mg, Błonnik pokarmowy 14,14 g, Białko ogółem 9,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g, w tym cukry 9 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kefir /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/
979 kcal	Tłuszcz 32,6 g, Węglowodany ogółem 119,3 g, Sód 1211,87 mg, Błonnik pokarmowy 14,99 g, w tym cukry 6,93 g, Białko ogółem 48,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,6 g
Podwieczorek	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg
Kolacja	sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

648 kcal	Tłuszcz 25,9 g, Węglowodany ogółem 77,48 g, Sód 709,23 mg, Błonnik pokarmowy 12,86 g, Białko ogółem 24,54 g, w tym cukry 2,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; gruszka
600 kcal	Tłuszcz 18,52 g, Węglowodany ogółem 88,77 g, Sód 710,9 mg, Błonnik pokarmowy 10,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,97 g, w tym cukry 9,29 g, Białko ogółem 12,49 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
999 kcal	Tłuszcz 32,6 g, Węglowodany ogółem 124,29 g, Sód 1211,92 mg, Błonnik pokarmowy 14,99 g, w tym cukry 11,92 g, Białko ogółem 48,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,6 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/
802 kcal	Tłuszcz 49,58 g, Węglowodany ogółem 68,74 g, Sód 980,21 mg, Błonnik pokarmowy 11,58 g, Białko ogółem 20,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 9,12 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; gruszka
595 kcal	Tłuszcz 17,89 g, Węglowodany ogółem 90,66 g, Sód 718,1 mg, Błonnik pokarmowy 8,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,97 g, w tym cukry 9,71 g, Białko ogółem 14,14 g
Drugie śniadanie	kaszka z truskawkami /Alergeny: 7,1/
136 kcal	Tłuszcz 4,9 g, Węglowodany ogółem 17,31 g, Sód 68,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 7,05 g, Błonnik pokarmowy 0,79 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
999 kcal	Tłuszcz 32,6 g, Węglowodany ogółem 124,29 g, Sód 1211,92 mg, Błonnik pokarmowy 14,99 g, w tym cukry 11,92 g, Białko ogółem 48,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,6 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	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/
870 kcal	Tłuszcz 50 g, Węglowodany ogółem 85,24 g, Sód 1098,71 mg, Błonnik pokarmowy 12,54 g, Białko ogółem 22,4 g, w tym cukry 9,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; gruszka
582 kcal	Tłuszcz 16,81 g, Węglowodany ogółem 88,68 g, Sód 490,1 mg, Błonnik pokarmowy 8,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,97 g, w tym cukry 10,71 g, Białko ogółem 14,26 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
999 kcal	Tłuszcz 32,6 g, Węglowodany ogółem 124,29 g, Sód 1211,92 mg, Błonnik pokarmowy 14,99 g, w tym cukry 11,92 g, Białko ogółem 48,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,6 g

Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/
870 kcal	Tłuszcz 50 g, Węglowodany ogółem 85,24 g, Sód 1098,71 mg, Błonnik pokarmowy 12,54 g, Białko ogółem 22,4 g, w tym cukry 9,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; jabłko pieczone
536 kcal	Tłuszcz 18,58 g, Węglowodany ogółem 77,29 g, Błonnik pokarmowy 3,73 g, Białko ogółem 8,93 g, w tym cukry 14,83 g, Sód 98,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1057 kcal	Tłuszcz 28,18 g, Węglowodany ogółem 151,62 g, Sód 1171,03 mg, Błonnik pokarmowy 18,23 g, w tym cukry 40,41 g, Białko ogółem 43,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,6 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; ser koluś /Alergeny: 7/
457 kcal	Tłuszcz 19,13 g, Węglowodany ogółem 52,65 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 15,21 g, w tym cukry 9,76 g, Sód 336,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
508 kcal	Tłuszcz 17,59 g, Węglowodany ogółem 69,06 g, Sód 715,1 mg, Błonnik pokarmowy 5,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,91 g, w tym cukry 9,71 g, Białko ogółem 14,14 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
899 kcal	Tłuszcz 28,6 g, Węglowodany ogółem 114,89 g, Sód 1135,92 mg, Błonnik pokarmowy 14,99 g, w tym cukry 11,92 g, Białko ogółem 41,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,6 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/
870 kcal	Tłuszcz 50 g, Węglowodany ogółem 85,24 g, Sód 1098,71 mg, Błonnik pokarmowy 12,54 g, Białko ogółem 22,4 g, w tym cukry 9,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g