

JADŁOSPIS NA 2024-11-21 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; mandarynki ; Herbata
566 kcal	Tłuszcz 18,5 g, Węglowodany ogółem 82,39 g, Sód 875,89 mg, Błonnik pokarmowy 9,7 g, Białko ogółem 16,98 g, w tym cukry 26,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Naleśniki z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Ptasia mleczo z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
1094 kcal	Tłuszcz 40,23 g, Węglowodany ogółem 142,43 g, Sód 1129,13 mg, Błonnik pokarmowy 8,6 g, w tym cukry 23,87 g, Białko ogółem 31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,51 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka z indyka ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy
678 kcal	Tłuszcz 37,08 g, Węglowodany ogółem 65,07 g, Sód 924,14 mg, Błonnik pokarmowy 7,35 g, Białko ogółem 24,34 g, w tym cukry 12,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 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	ser wiejski /Alergeny: 7/; banan ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata
485 kcal	Tłuszcz 16,54 g, Węglowodany ogółem 64,71 g, Sód 515,55 mg, Białko ogółem 19,65 g, Błonnik pokarmowy 3,77 g, w tym cukry 21,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Kompot śliwkowy ; filet drobiowy w ziołach /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Ptasia mleczo z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
738 kcal	Tłuszcz 11,99 g, Węglowodany ogółem 124,33 g, Sód 648,22 mg, Błonnik pokarmowy 12,43 g, w tym cukry 24,91 g, Białko ogółem 30,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,77 g
Kolacja	Herbata ; Szynka z indyka ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; rukola ; dżem owocowy
498 kcal	Sód 466,28 mg, Węglowodany ogółem 41,36 g, w tym cukry 12,12 g, Tłuszcz 27,11 g, Białko ogółem 26,98 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 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/; Herbata bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; mandarynki
502 kcal	Tłuszcz 18,96 g, Węglowodany ogółem 64,09 g, Sód 849,68 mg, Błonnik pokarmowy 10,84 g, Białko ogółem 15,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 12,2 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
87 kcal	Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; filet drobiowy w ziołach /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
735 kcal	Tłuszcz 14,84 g, Węglowodany ogółem 112,82 g, Sód 705,7 mg, Błonnik pokarmowy 11,83 g, w tym cukry 26,09 g, Białko ogółem 32,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,74 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Szynka z indyka ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
547 kcal	Tłuszcz 29,67 g, Węglowodany ogółem 47,95 g, Sód 801,56 mg, Błonnik pokarmowy 8,36 g, Białko ogółem 22,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g, w tym cukry 1,44 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 z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; banan ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne
427 kcal	Tłuszcz 10,16 g, Węglowodany ogółem 64,63 g, Sód 520,3 mg, Błonnik pokarmowy 3,77 g, Białko ogółem 19,54 g, w tym cukry 21,83 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Kompot śliwkowy ; filet drobiowy w ziołach /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7, 1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
745 kcal	Tłuszcz 18,64 g, Węglowodany ogółem 102,31 g, Sód 548,25 mg, Błonnik pokarmowy 11,83 g, w tym cukry 21,48 g, Białko ogółem 28,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,77 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Szyńka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Masło roślinne ; dżem owocowy
440 kcal	Tłuszcz 20,73 g, Węglowodany ogółem 41,28 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Białko ogółem 26,87 g, w tym cukry 12,12 g, Sód 471,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4 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 ; ser wiejski /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; mandarynki
599 kcal	Białko ogółem 18,21 g, Błonnik pokarmowy 5,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 19,05 g, w tym cukry 25,19 g, Węglowodany ogółem 78,85 g, Sód 515,85 mg
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Naleśniki z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7, 1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Ptasię mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7, 1,6/
1094 kcal	Tłuszcz 40,23 g, Węglowodany ogółem 142,43 g, Sód 1129,13 mg, Błonnik pokarmowy 8,6 g, w tym cukry 23,87 g, Białko ogółem 31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,51 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szyńka z indyka ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; dżem owocowy
739 kcal	Białko ogółem 25,57 g, Błonnik pokarmowy 3,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,09 g, Tłuszcz 37,63 g, w tym cukry 17,83 g, Węglowodany ogółem 68,52 g, Sód 564,5 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	masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; mandarynki ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
470 kcal	Tłuszcz 18,08 g, Węglowodany ogółem 58,9 g, Sód 756,99 mg, Białko ogółem 15,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 8,74 g, w tym cukry 19,19 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Naleśniki z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7, 1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Ptasię mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7, 1,6/
1094 kcal	Tłuszcz 40,23 g, Węglowodany ogółem 142,43 g, Sód 1129,13 mg, Błonnik pokarmowy 8,6 g, w tym cukry 23,87 g, Białko ogółem 31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,51 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szyńka z indyka ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy
610 kcal	Tłuszcz 36,66 g, Węglowodany ogółem 48,57 g, Sód 805,64 mg, Błonnik pokarmowy 6,39 g, w tym cukry 11,83 g, Białko ogółem 22,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 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 wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; mandarynki ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny wysokobiałkowy /Alergeny: 7/
-----------	---

676 kcal	Tłuszcz 24,5 g, Sód 875,49 mg, Białko ogółem 27,98 g, w tym cukry 29,61 g, Węglowodany ogółem 85,4 g, Błonnik pokarmowy 9,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 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	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Naleśniki z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
1094 kcal	Tłuszcz 40,23 g, Węglowodany ogółem 142,43 g, Sód 1129,13 mg, Błonnik pokarmowy 8,6 g, w tym cukry 23,87 g, Białko ogółem 31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,51 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka z indyka ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy
867 kcal	Tłuszcz 51,12 g, Węglowodany ogółem 65,13 g, Sód 1294,94 mg, Błonnik pokarmowy 7,35 g, Białko ogółem 40 g, w tym cukry 12,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 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/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser wiejski ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; mandarynki
525 kcal	Tłuszcz 17,42 g, Węglowodany ogółem 73,42 g, Sód 647,49 mg, Błonnik pokarmowy 9,7 g, Białko ogółem 17,1 g, w tym cukry 20,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Naleśniki z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
1027 kcal	Tłuszcz 38,08 g, Węglowodany ogółem 136,61 g, Sód 1029,16 mg, Błonnik pokarmowy 8 g, w tym cukry 26,24 g, Białko ogółem 24,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,51 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka z indyka ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy
678 kcal	Tłuszcz 37,08 g, Węglowodany ogółem 65,07 g, Sód 924,14 mg, Błonnik pokarmowy 7,35 g, Białko ogółem 24,34 g, w tym cukry 12,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 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 razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
470 kcal	Tłuszcz 18,2 g, Węglowodany ogółem 58,6 g, Sód 873,99 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 16,98 g, w tym cukry 7,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Naleśniki z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
961 kcal	Tłuszcz 38,08 g, Węglowodany ogółem 120,41 g, Sód 1029,16 mg, Błonnik pokarmowy 8 g, w tym cukry 10,04 g, Białko ogółem 24,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,51 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka z indyka ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; dżem owocowy
678 kcal	Tłuszcz 37,08 g, Węglowodany ogółem 65,07 g, Sód 924,14 mg, Błonnik pokarmowy 7,35 g, Białko ogółem 24,34 g, w tym cukry 12,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g