

JADŁOSPIS NA 2024-08-10 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasztet wędzony ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
692 kcal	Sód 930,31 mg, Węglowodany ogółem 60,55 g, w tym cukry 22,56 g, Tłuszcz 33,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,56 g, Białko ogółem 37,83 g, Błonnik pokarmowy 4,88 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; banan ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
759 kcal	Tłuszcz 24,78 g, Węglowodany ogółem 105,28 g, Sód 2058,57 mg, Błonnik pokarmowy 14,08 g, w tym cukry 20,61 g, Białko ogółem 31,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,34 g
Kolacja	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananase /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
681 kcal	Sód 537,81 mg, Węglowodany ogółem 86,86 g, w tym cukry 5,8 g, Tłuszcz 24,75 g, Białko ogółem 29,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 5,65 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Białka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
572 kcal	Sód 142,1 mg, Węglowodany ogółem 58,61 g, w tym cukry 22,38 g, Tłuszcz 20,45 g, Błonnik pokarmowy 2,07 g, Białko ogółem 33,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,7 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; banan
825 kcal	Tłuszcz 18,63 g, Węglowodany ogółem 131,56 g, Sód 1283,13 mg, Błonnik pokarmowy 18,66 g, Białko ogółem 38,06 g, w tym cukry 25,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,58 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananase /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
609 kcal	Sód 60,81 mg, Węglowodany ogółem 81,77 g, w tym cukry 6,7 g, Tłuszcz 14,59 g, Błonnik pokarmowy 3,47 g, Białko ogółem 24,18 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 bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; pierś gotowana z indyka Białka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
591 kcal	Sód 365,57 mg, Tłuszcz 22,03 g, Węglowodany ogółem 60,76 g, Błonnik pokarmowy 6,41 g, Białko ogółem 29,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,7 g, w tym cukry 19,15 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; banan
805 kcal	Tłuszcz 18,63 g, Węglowodany ogółem 126,57 g, Sód 1283,08 mg, Błonnik pokarmowy 18,66 g, Białko ogółem 38,06 g, w tym cukry 20,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,58 g
Podwieczorek	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

Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
618 kcal	Sód 283,38 mg, Tłuszcz 16,02 g, Węglowodany ogółem 81,94 g, Błonnik pokarmowy 7,21 g, Białko ogółem 19,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,47 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Herbata ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Paszтет wędzony ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
838 kcal	Sód 700,51 mg, Węglowodany ogółem 81,04 g, w tym cukry 28,14 g, Tłuszcz 35,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,04 g, Białko ogółem 39,06 g, Błonnik pokarmowy 4,04 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; banan
714 kcal	Tłuszcz 21,68 g, Węglowodany ogółem 101,38 g, Sód 1331,07 mg, Błonnik pokarmowy 13,77 g, w tym cukry 20,61 g, Białko ogółem 31,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,34 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
827 kcal	Sód 308,01 mg, Węglowodany ogółem 107,35 g, w tym cukry 11,38 g, Białko ogółem 31,17 g, Błonnik pokarmowy 4,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 26,52 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Herbata ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Paszтет wędzony ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
769 kcal	Sód 1034,41 mg, Węglowodany ogółem 73,27 g, w tym cukry 22,14 g, Tłuszcz 35,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,56 g, Białko ogółem 36,18 g, Błonnik pokarmowy 8,96 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
759 kcal	Tłuszcz 24,78 g, Węglowodany ogółem 105,28 g, Sód 2058,57 mg, Błonnik pokarmowy 14,08 g, w tym cukry 20,61 g, Białko ogółem 31,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,34 g
Kolacja	Herbata ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
758 kcal	Sód 641,91 mg, Węglowodany ogółem 99,58 g, w tym cukry 5,38 g, Tłuszcz 26,43 g, Błonnik pokarmowy 9,73 g, Białko ogółem 28,29 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 wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Herbata ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Paszтет wędzony ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
692 kcal	Sód 930,31 mg, Węglowodany ogółem 60,55 g, w tym cukry 22,56 g, Tłuszcz 33,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,56 g, Białko ogółem 37,83 g, Błonnik pokarmowy 4,88 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; banan
759 kcal	Tłuszcz 24,78 g, Węglowodany ogółem 105,28 g, Sód 2058,57 mg, Błonnik pokarmowy 14,08 g, w tym cukry 20,61 g, Białko ogółem 31,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,34 g

Podwieczorek	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
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wysokobiałkowy plastry /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
605 kcal	Sód 290,61 mg, Węglowodany ogółem 86,82 g, w tym cukry 5,8 g, Tłuszcz 16,23 g, Błonnik pokarmowy 5,65 g, Białko ogółem 30,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny bez laktozy
513 kcal	Sód 256,14 mg, Węglowodany ogółem 40,35 g, w tym cukry 12,28 g, Tłuszcz 27,35 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 22,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
825 kcal	Tłuszcz 18,63 g, Węglowodany ogółem 131,56 g, Sód 1283,13 mg, Błonnik pokarmowy 18,66 g, Białko ogółem 38,06 g, w tym cukry 25,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,58 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; ser wiejski ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
587 kcal	Sód 60,81 mg, Węglowodany ogółem 81,77 g, w tym cukry 6,62 g, Tłuszcz 16,09 g, Błonnik pokarmowy 3,47 g, Białko ogółem 29,67 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	chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Paszтет wędzony
605 kcal	Tłuszcz 33,88 g, Węglowodany ogółem 54,25 g, Sód 930,31 mg, Błonnik pokarmowy 4,88 g, Białko ogółem 21,03 g, w tym cukry 16,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,56 g
Obiad	Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane
643 kcal	Tłuszcz 24,42 g, Węglowodany ogółem 77,08 g, Sód 2057,37 mg, Błonnik pokarmowy 12,04 g, Białko ogółem 31,55 g, w tym cukry 6,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,34 g
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/
681 kcal	Tłuszcz 24,75 g, Węglowodany ogółem 86,86 g, Sód 537,81 mg, Błonnik pokarmowy 5,65 g, Białko ogółem 29,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 5,8 g