

JADŁOSPIS NA 2024-09-13 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; gruszka ; jogurt naturalny
916 kcal	Tłuszcz 36,65 g, Węglowodany ogółem 118,34 g, Sód 1159,11 mg, Błonnik pokarmowy 11,9 g, Białko ogółem 31,17 g, w tym cukry 13,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszonej ; ziemniaki gotowane ; Kompot z czarnej porzeczki ; arbuz
979 kcal	Tłuszcz 22,95 g, Węglowodany ogółem 155,56 g, Sód 1293,84 mg, Błonnik pokarmowy 29,96 g, Białko ogółem 43,66 g, w tym cukry 27,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
582 kcal	Tłuszcz 32,52 g, Węglowodany ogółem 51,53 g, Sód 1068,55 mg, Błonnik pokarmowy 6,5 g, Białko ogółem 20,62 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; Brzoskwinia
641 kcal	Tłuszcz 22,03 g, Węglowodany ogółem 90,09 g, Błonnik pokarmowy 6,17 g, Białko ogółem 23,82 g, w tym cukry 24,1 g, Sód 828,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Bukiet jarzyn ; ziemniaki gotowane ; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; arbuz
606 kcal	Tłuszcz 5,55 g, Węglowodany ogółem 113,29 g, Sód 802,92 mg, Błonnik pokarmowy 22,29 g, w tym cukry 28,58 g, Białko ogółem 27,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/
384 kcal	Tłuszcz 17,41 g, Węglowodany ogółem 42,47 g, Błonnik pokarmowy 1,53 g, Białko ogółem 15,08 g, w tym cukry 6,68 g, Sód 238,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; jogurt naturalny ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Brzoskwinia ; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/
641 kcal	Tłuszcz 22,03 g, Węglowodany ogółem 90,09 g, Sód 828,64 mg, Błonnik pokarmowy 6,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g, w tym cukry 24,1 g, Białko ogółem 23,82 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; Bukiet jarzyn ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
582 kcal	Tłuszcz 5,2 g, Węglowodany ogółem 83,89 g, Sód 799,42 mg, Błonnik pokarmowy 21,24 g, w tym cukry 31,58 g, Białko ogółem 27,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Podwieczorek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
Kolacja	Sałata /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałata rukola
384 kcal	Tłuszcz 17,41 g, Węglowodany ogółem 42,47 g, Sód 238,8 mg, Błonnik pokarmowy 1,53 g, Białko ogółem 15,08 g, w tym cukry 6,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

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

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie

Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; Pomidor /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; gruszka ; Herbata ; chleb bezglutenowy

977 kcal

Tłuszcz 37,2 g, Węglowodany ogółem 121,79 g, Sód 799,47 mg, Błonnik pokarmowy 8,12 g, Białko ogółem 32,4 g, w tym cukry 19,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,37 g

Obiad

Zupa grochowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bukiet jarzyn ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszzonej ; Kompot z czarnej porzeczki ; arbuz

979 kcal

Tłuszcz 22,95 g, Węglowodany ogółem 155,56 g, Sód 1293,84 mg, Błonnik pokarmowy 29,96 g, Białko ogółem 43,66 g, w tym cukry 27,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g

Kolacja

chleb bezglutenowy ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/

643 kcal

Białko ogółem 21,85 g, Błonnik pokarmowy 2,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,55 g, Tłuszcz 33,07 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 54,98 g, Sód 708,91 mg

wieczorny posiłek

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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie

Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; Pomidor /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; gruszka ; Herbata

848 kcal

Tłuszcz 36,23 g, Węglowodany ogółem 101,84 g, Sód 1040,61 mg, Błonnik pokarmowy 10,94 g, Białko ogółem 29,52 g, w tym cukry 13,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g

Obiad

Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Bukiet jarzyn ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszzonej ; ziemniaki gotowane ; arbuz

979 kcal

Tłuszcz 22,95 g, Węglowodany ogółem 155,56 g, Sód 1293,84 mg, Błonnik pokarmowy 29,96 g, Białko ogółem 43,66 g, w tym cukry 27,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/

514 kcal

Tłuszcz 32,1 g, Węglowodany ogółem 35,03 g, Sód 950,05 mg, Błonnik pokarmowy 5,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 g, Białko ogółem 18,97 g, w tym cukry 2,99 g

wieczorny posiłek

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

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie

bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; gruszka ; Herbata ; jogurt naturalny bez laktozy

916 kcal

Tłuszcz 35,15 g, Węglowodany ogółem 118,34 g, Sód 1159,11 mg, Błonnik pokarmowy 11,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g, w tym cukry 13,88 g, Białko ogółem 31,17 g

Obiad

Zupa grochowa /Alergeny: 7/; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszzonej ; Bukiet jarzyn ; ziemniaki gotowane ; Kompot z czarnej porzeczki ; arbuz

979 kcal

Tłuszcz 22,95 g, Węglowodany ogółem 155,56 g, Sód 1293,84 mg, Błonnik pokarmowy 29,96 g, Białko ogółem 43,66 g, w tym cukry 27,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g

Kolacja

chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/

582 kcal

Tłuszcz 32,52 g, Węglowodany ogółem 51,53 g, Sód 1068,55 mg, Błonnik pokarmowy 6,5 g, Białko ogółem 20,62 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 g

wieczorny posiłek

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

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/
739 kcal	Tłuszcz 31,85 g, Węglowodany ogółem 87,44 g, Sód 1061,61 mg, Błonnik pokarmowy 8,75 g, Białko ogółem 25,77 g, w tym cukry 5,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Bukiet jarzyn ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszonej ; ziemniaki gotowane
853 kcal	Tłuszcz 22,6 g, Węglowodany ogółem 126,16 g, Sód 1290,34 mg, Błonnik pokarmowy 28,91 g, Białko ogółem 43,66 g, w tym cukry 6,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Salata /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; sałata rukola
582 kcal	Tłuszcz 32,52 g, Węglowodany ogółem 51,53 g, Sód 1068,55 mg, Błonnik pokarmowy 6,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 g, Białko ogółem 20,62 g, w tym cukry 3,41 g