

JADŁOSPIS NA 2024-10-26 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Paszтет wędzony ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Powidła /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
891 kcal	Tłuszcz 30,88 g, Węglowodany ogółem 117,95 g, Sód 793,4 mg, Błonnik pokarmowy 7,9 g, Białko ogółem 18,48 g, w tym cukry 33,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
762 kcal	Tłuszcz 10,82 g, Węglowodany ogółem 138,57 g, Sód 1098,93 mg, Błonnik pokarmowy 16,47 g, Białko ogółem 25,38 g, w tym cukry 34,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; kielbasa szynkówka
478 kcal	Tłuszcz 22,21 g, Węglowodany ogółem 55,63 g, Sód 924,75 mg, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Białko ogółem 12,83 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mandarynki
45 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 11,2 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,9 g, w tym cukry 8 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Powidła /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka delikatesowa ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
770 kcal	Tłuszcz 24,92 g, Węglowodany ogółem 95,53 g, Błonnik pokarmowy 2,72 g, Białko ogółem 25,36 g, w tym cukry 32,96 g, Sód 517,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; pulpet z ryżem /Alergeny: 3,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot śliwkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
687 kcal	Tłuszcz 11,06 g, Węglowodany ogółem 120,74 g, Sód 1183,95 mg, Błonnik pokarmowy 16,24 g, Białko ogółem 28,28 g, w tym cukry 39,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; kielbasa szynkówka ; Pomidor /Alergeny: 7/
373 kcal	Tłuszcz 20,1 g, Węglowodany ogółem 32,79 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, Białko ogółem 15,5 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 566,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
677 kcal	Tłuszcz 27,34 g, Węglowodany ogółem 67,86 g, Sód 864,13 mg, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,62 g, Białko ogółem 22,66 g, w tym cukry 21,78 g
Drugie śniadanie	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 3,2 g, Węglowodany ogółem 13,05 g, Sód 64,52 mg, Błonnik pokarmowy 0,9 g, w tym cukry 6,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; pulpet z ryżem /Alergeny: 3,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; kompot śliwkowy bez cukru ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
667 kcal	Tłuszcz 11,06 g, Węglowodany ogółem 115,75 g, Sód 1183,9 mg, Błonnik pokarmowy 16,24 g, Białko ogółem 28,28 g, w tym cukry 34,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; kielbasa szynkówka ; Herbata bez cukru 250ml ; papryka świeża /Alergeny: 7/
458 kcal	Tłuszcz 22,67 g, Węglowodany ogółem 48,32 g, Sód 898,98 mg, Błonnik pokarmowy 8,16 g, Białko ogółem 11,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mandarynki
45 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 11,2 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,9 g, w tym cukry 8 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa (d.niskob.)
739 kcal	Tłuszcz 23,52 g, Węglowodany ogółem 95,53 g, Błonnik pokarmowy 2,72 g, Białko ogółem 21,21 g, w tym cukry 32,96 g, Sód 318,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; pulpet z ryżem /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot śliwkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
687 kcal	Tłuszcz 11,06 g, Węglowodany ogółem 120,74 g, Sód 1183,95 mg, Błonnik pokarmowy 16,24 g, Białko ogółem 28,28 g, w tym cukry 39,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; kielbasa szynkówka ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata
373 kcal	Tłuszcz 20,1 g, Węglowodany ogółem 32,79 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, Białko ogółem 15,5 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 566,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Powidła /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; chleb bezglutenowy
932 kcal	Tłuszcz 27,49 g, Węglowodany ogółem 121,07 g, Sód 517,66 mg, Błonnik pokarmowy 4,06 g, Białko ogółem 23,92 g, w tym cukry 38,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,13 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; gołąbki w sosie pomidorowym bezglutenowe /Alergeny: 7,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
780 kcal	Tłuszcz 10,68 g, Węglowodany ogółem 141,05 g, Sód 1122,29 mg, Błonnik pokarmowy 17,8 g, Białko ogółem 25,48 g, w tym cukry 35,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; kielbasa szynkówka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
539 kcal	Białko ogółem 14,06 g, Błonnik pokarmowy 3,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 22,76 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 59,08 g, Sód 565,11 mg
wieczorny posiłek	mandarynki
45 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 11,2 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,9 g, w tym cukry 8 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Powidła /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasztet wędzony ; Kocktajl truskawkowy /Alergeny: 7/; Banan
820 kcal	Tłuszcz 29,46 g, Węglowodany ogółem 102,15 g, Sód 659,42 mg, Błonnik pokarmowy 9,09 g, Białko ogółem 18,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,81 g, w tym cukry 51,42 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; Kompot śliwkowy ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
762 kcal	Tłuszcz 10,82 g, Węglowodany ogółem 138,57 g, Sód 1098,93 mg, Błonnik pokarmowy 16,47 g, Białko ogółem 25,38 g, w tym cukry 34,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; kielbasa szynkówka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
411 kcal	Tłuszcz 21,8 g, Węglowodany ogółem 39,27 g, Sód 806,45 mg, Błonnik pokarmowy 6,13 g, w tym cukry 2,99 g, Białko ogółem 11,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mandarynki
45 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 11,2 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,9 g, w tym cukry 8 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Ser żółty gouda 60g /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
-----------	---

1041 kcal	Tłuszcz 38,44 g, Węglowodany ogółem 117,68 g, Sód 1097,3 mg, Błonnik pokarmowy 7,84 g, Białko ogółem 40,29 g, w tym cukry 33,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g
Drugie śniadanie	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 3,2 g, Węglowodany ogółem 13,05 g, Sód 64,52 mg, Błonnik pokarmowy 0,9 g, w tym cukry 6,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
886 kcal	Tłuszcz 13,83 g, Węglowodany ogółem 150,41 g, Sód 1166,76 mg, Błonnik pokarmowy 16,49 g, Białko ogółem 30,78 g, w tym cukry 45,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,62 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkówka ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
618 kcal	Tłuszcz 31,01 g, Węglowodany ogółem 55,63 g, Sód 924,75 mg, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Białko ogółem 17,63 g, w tym cukry 13,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g
wieczorny posiłek	mandarynki
45 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 11,2 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,9 g, w tym cukry 8 g

dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
626 kcal	Tłuszcz 20,66 g, Węglowodany ogółem 73,24 g, Sód 440,26 mg, Błonnik pokarmowy 4,55 g, w tym cukry 43,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 22,99 g
Obiad	Kompot śliwkowy ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; pulpet z ryżem /Alergeny: 3,7/; zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
687 kcal	Tłuszcz 11,06 g, Węglowodany ogółem 120,74 g, Sód 1183,95 mg, Błonnik pokarmowy 16,24 g, w tym cukry 39,61 g, Białko ogółem 28,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; kielbasa szynkówka ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata
373 kcal	Tłuszcz 20,1 g, Węglowodany ogółem 32,79 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, Białko ogółem 15,5 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 566,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Paszтет wędzony ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Powidła /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/
691 kcal	Tłuszcz 26,38 g, Węglowodany ogółem 82,1 g, Sód 712,4 mg, Błonnik pokarmowy 7,45 g, Białko ogółem 15,03 g, w tym cukry 33,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot śliwkowy
627 kcal	Tłuszcz 10,52 g, Węglowodany ogółem 108,87 g, Sód 1098,93 mg, Błonnik pokarmowy 13,17 g, Białko ogółem 24,18 g, w tym cukry 6,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; kielbasa szynkówka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
478 kcal	Tłuszcz 22,21 g, Węglowodany ogółem 55,63 g, Sód 924,75 mg, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Białko ogółem 12,83 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta wegetariańska - KOD 11/WE

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
949 kcal	Tłuszcz 33,86 g, Węglowodany ogółem 117,66 g, Sód 917,7 mg, Błonnik pokarmowy 7,84 g, Białko ogółem 27,21 g, w tym cukry 33,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g

Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; Kompot śliwkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
762 kcal	Tłuszcz 10,82 g, Węglowodany ogółem 138,57 g, Sód 1098,93 mg, Błonnik pokarmowy 16,47 g, Białko ogółem 25,38 g, w tym cukry 34,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	ser wiejski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy
443 kcal	Tłuszcz 17,83 g, Węglowodany ogółem 60,88 g, Sód 590,4 mg, Białko ogółem 9,14 g, Błonnik pokarmowy 7,14 g, w tym cukry 6,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mandarynki
45 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 11,2 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,9 g, w tym cukry 8 g