

JADŁOSPIS NA 2024-08-13 (wtorek)

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/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser pleśniowy brie ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/

745 kcal Sód 759,15 mg, Węglowodany ogółem 70,25 g, w tym cukry 25,44 g, Tłuszcz 35,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 24,19 g, Błonnik pokarmowy 10,92 g

Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/

811 kcal Tłuszcz 25,6 g, Węglowodany ogółem 120,88 g, Sód 1127,7 mg, Błonnik pokarmowy 15,35 g, w tym cukry 25,43 g, Białko ogółem 21,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,77 g

Kolacja Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/

555 kcal Sód 848,28 mg, Węglowodany ogółem 49,28 g, w tym cukry 24,71 g, Tłuszcz 29,04 g, Błonnik pokarmowy 4,84 g, Białko ogółem 24,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 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 Herbata ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/

661 kcal Sód 635,71 mg, Węglowodany ogółem 61,08 g, w tym cukry 25,38 g, Tłuszcz 24,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Białko ogółem 38,48 g, Błonnik pokarmowy 5,77 g

Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; rolada wieprzowa z sosem /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/

738 kcal Tłuszcz 12,87 g, Węglowodany ogółem 124,19 g, Sód 777,86 mg, Błonnik pokarmowy 18,25 g, Białko ogółem 38,89 g, w tym cukry 23,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,97 g

Kolacja Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka 60g ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/

519 kcal Sód 442,28 mg, Węglowodany ogółem 44,46 g, w tym cukry 25,91 g, Tłuszcz 20,25 g, Błonnik pokarmowy 2,66 g, Białko ogółem 24,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/

670 kcal Sód 858,28 mg, Tłuszcz 26,04 g, Węglowodany ogółem 61,25 g, Błonnik pokarmowy 9,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Białko ogółem 34,16 g, w tym cukry 22,15 g

Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)

60 kcal Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem 80g /Alergeny: 7,3,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/

781 kcal Tłuszcz 21,83 g, Węglowodany ogółem 122,12 g, Sód 693,16 mg, Błonnik pokarmowy 15,78 g, Białko ogółem 22,19 g, w tym cukry 23,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,26 g

Podwieczorek grejfruty

32 kcal Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka 60g ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
613 kcal	Sód 384,95 mg, Tłuszcz 24,54 g, Węglowodany ogółem 57,66 g, Błonnik pokarmowy 8,5 g, Białko ogółem 21,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 1,68 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	Herbata ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser pleśniowy brie ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; sałata rukola ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
801 kcal	Sód 396,21 mg, Węglowodany ogółem 72,38 g, w tym cukry 31,02 g, Tłuszcz 36,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,1 g, Białko ogółem 25,42 g, Błonnik pokarmowy 7,11 g
Obiad	gulasz mięsny b/g /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
782 kcal	w tym cukry 21,52 g, Białko ogółem 24,85 g, Sód 1127,6 mg, Tłuszcz 29,14 g, Węglowodany ogółem 88,12 g, Błonnik pokarmowy 15,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,53 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
706 kcal	Sód 621,78 mg, Węglowodany ogółem 71,09 g, w tym cukry 30,29 g, Białko ogółem 25,76 g, Błonnik pokarmowy 4,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,61 g, Tłuszcz 30,87 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Herbata ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser pleśniowy brie ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; sałata rukola ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
737 kcal	Sód 733,41 mg, Węglowodany ogółem 65,93 g, w tym cukry 25,02 g, Tłuszcz 36,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 22,54 g, Błonnik pokarmowy 12,06 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
811 kcal	Tłuszcz 25,6 g, Węglowodany ogółem 120,88 g, Sód 1127,7 mg, Błonnik pokarmowy 15,35 g, w tym cukry 25,43 g, Białko ogółem 21,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,77 g
Kolacja	Herbata ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
632 kcal	Sód 952,38 mg, Węglowodany ogółem 62 g, w tym cukry 24,29 g, Tłuszcz 30,72 g, Błonnik pokarmowy 8,92 g, Białko ogółem 22,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 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	Herbata ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski wysokobiałkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
677 kcal	Sód 759,15 mg, Węglowodany ogółem 71,63 g, w tym cukry 25,26 g, Tłuszcz 26,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g, Białko ogółem 27,24 g, Błonnik pokarmowy 10,92 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
748 kcal	Tłuszcz 24,4 g, Węglowodany ogółem 92,08 g, Sód 1127,7 mg, Błonnik pokarmowy 15,35 g, w tym cukry 18,23 g, Białko ogółem 30,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,53 g
Podwieczorek	jogurt naturalny wysokobiałkowy /Alergeny: 7/
138 kcal	Białko ogółem 11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4 g, Tłuszcz 6 g, w tym cukry 10 g, Węglowodany ogółem 10 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka 60g ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
663 kcal	Sód 1671,48 mg, Węglowodany ogółem 63,41 g, w tym cukry 25,01 g, Tłuszcz 30,93 g, Błonnik pokarmowy 8,5 g, Białko ogółem 30,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
657 kcal	Sód 1017,19 mg, Węglowodany ogółem 53,94 g, w tym cukry 12,41 g, Tłuszcz 33,18 g, Błonnik pokarmowy 10,57 g, Białko ogółem 24,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
811 kcal	Tłuszcz 25,6 g, Węglowodany ogółem 120,88 g, Sód 1127,7 mg, Błonnik pokarmowy 15,35 g, w tym cukry 25,43 g, Białko ogółem 21,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,77 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny bez laktozy ; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
553 kcal	Sód 872,28 mg, Węglowodany ogółem 46,28 g, w tym cukry 11,66 g, Tłuszcz 29,79 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g, Białko ogółem 24,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 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