

JADŁOSPIS NA 2024-09-29 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica z indyka ; Kiełki ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
646 kcal	Tłuszcz 23,88 g, Węglowodany ogółem 87,68 g, Sód 1004,36 mg, Błonnik pokarmowy 9,71 g, Białko ogółem 18,35 g, w tym cukry 16,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy
933 kcal	Tłuszcz 16,77 g, Węglowodany ogółem 140,51 g, Sód 642,96 mg, Błonnik pokarmowy 14,82 g, w tym cukry 38,56 g, Białko ogółem 43,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,11 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata
673 kcal	Tłuszcz 32,96 g, Węglowodany ogółem 71,21 g, Sód 935,32 mg, Błonnik pokarmowy 6,33 g, Białko ogółem 21,02 g, w tym cukry 4,42 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko pieczone
552 kcal	Tłuszcz 21,86 g, Węglowodany ogółem 67,93 g, Błonnik pokarmowy 4,81 g, Białko ogółem 21,02 g, w tym cukry 16,5 g, Sód 435,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy
910 kcal	Tłuszcz 15,16 g, Węglowodany ogółem 140,16 g, Sód 797,5 mg, Błonnik pokarmowy 14,95 g, w tym cukry 42,53 g, Białko ogółem 43,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,62 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata
626 kcal	Tłuszcz 27,26 g, Węglowodany ogółem 73,05 g, Błonnik pokarmowy 4,51 g, Białko ogółem 21,04 g, w tym cukry 7,32 g, Sód 1463,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 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/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jabłko (1 sztuka)
558 kcal	Tłuszcz 23,17 g, Węglowodany ogółem 67,46 g, Sód 657,96 mg, Błonnik pokarmowy 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 16,7 g, w tym cukry 16,26 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; jogurt naturalny ; sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy
748 kcal	Tłuszcz 8,51 g, Węglowodany ogółem 130,56 g, Sód 822,5 mg, Błonnik pokarmowy 12,45 g, w tym cukry 19,08 g, Białko ogółem 38,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,51 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ananasm /Alergeny: 7,1,3,10/
647 kcal	Tłuszcz 28,69 g, Węglowodany ogółem 76,21 g, Sód 1686,35 mg, Błonnik pokarmowy 8,25 g, Białko ogółem 16,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 7,08 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 ; polędwica z indyka ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
575 kcal	Białko ogółem 11,08 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 19,43 g, w tym cukry 9,51 g, Węglowodany ogółem 77,88 g, Sód 532,07 mg
Obiad	rosół z lanym ciastem bezglutenowym /Alergeny: 3,7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; jogurt naturalny ; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
883 kcal	w tym cukry 44,1 g, Białko ogółem 40,04 g, Tłuszcz 12,8 g, Węglowodany ogółem 145,29 g, Sód 946,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,94 g, Błonnik pokarmowy 16,31 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ogórkiem b/g /Alergeny: 3,6,7,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
763 kcal	Białko ogółem 20,16 g, Błonnik pokarmowy 4,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 29,88 g, w tym cukry 9,52 g, Węglowodany ogółem 93,67 g, Sód 659,27 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; polędwica z indyka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
646 kcal	Tłuszcz 23,88 g, Węglowodany ogółem 87,68 g, Sód 1004,36 mg, Błonnik pokarmowy 9,71 g, Białko ogółem 18,35 g, w tym cukry 16,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
933 kcal	Tłuszcz 16,77 g, Węglowodany ogółem 140,51 g, Sód 642,96 mg, Błonnik pokarmowy 14,82 g, w tym cukry 38,56 g, Białko ogółem 43,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,11 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
679 kcal	Tłuszcz 33,02 g, Węglowodany ogółem 72,44 g, Sód 937,72 mg, Błonnik pokarmowy 6,69 g, Białko ogółem 21,02 g, w tym cukry 4,42 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
514 kcal	Tłuszcz 18,88 g, Węglowodany ogółem 74,43 g, Sód 891,71 mg, Błonnik pokarmowy 9,71 g, Białko ogółem 9,85 g, w tym cukry 3,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; Smoothie
925 kcal	Tłuszcz 7,97 g, Węglowodany ogółem 173,01 g, Sód 642,96 mg, Błonnik pokarmowy 17,32 g, w tym cukry 40,66 g, Białko ogółem 40,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

Kolacja	Salata /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/
673 kcal	Tłuszcz 32,96 g, Węglowodany ogółem 71,21 g, Sód 935,32 mg, Błonnik pokarmowy 6,33 g, Białko ogółem 21,02 g, w tym cukry 4,42 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 niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; polędwica z indyka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Kiełki ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
646 kcal	Tłuszcz 23,88 g, Węglowodany ogółem 87,68 g, Sód 1004,36 mg, Błonnik pokarmowy 9,71 g, Białko ogółem 18,35 g, w tym cukry 16,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Kompot wiśniowy ; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/
701 kcal	Tłuszcz 5,72 g, Węglowodany ogółem 128,21 g, Sód 572,46 mg, Błonnik pokarmowy 14,37 g, w tym cukry 7,16 g, Białko ogółem 33,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/
610 kcal	Tłuszcz 28,28 g, Węglowodany ogółem 71,19 g, Sód 811,72 mg, Błonnik pokarmowy 6,33 g, Białko ogółem 15,8 g, w tym cukry 4,42 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 podstawowa komercja

Śniadanie	polędwica z indyka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Kiełki
586 kcal	Tłuszcz 23,4 g, Węglowodany ogółem 73,16 g, Sód 1001,96 mg, Białko ogółem 18,35 g, w tym cukry 16,68 g, Błonnik pokarmowy 7,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy
595 kcal	Tłuszcz 5,42 g, Węglowodany ogółem 101,81 g, Sód 569,46 mg, Błonnik pokarmowy 12,12 g, w tym cukry 7,16 g, Białko ogółem 33,6 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
673 kcal	Tłuszcz 32,96 g, Węglowodany ogółem 71,21 g, Sód 935,32 mg, Błonnik pokarmowy 6,33 g, Białko ogółem 21,02 g, w tym cukry 4,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g