

JADŁOSPIS NA 2024-11-13 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; kebab żywiecka /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola ; banan
987 kcal	Tłuszcz 32,89 g, Węglowodany ogółem 135,51 g, Sód 999,24 mg, Błonnik pokarmowy 10,87 g, Białko ogółem 38,51 g, w tym cukry 32,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane 150 ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/
640 kcal	Tłuszcz 17,37 g, Węglowodany ogółem 94,69 g, Sód 624,78 mg, Błonnik pokarmowy 17,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,88 g, w tym cukry 21,54 g, Białko ogółem 27,38 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pierś z kurczaka gotowana ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
431 kcal	Tłuszcz 17,09 g, Węglowodany ogółem 53,78 g, Sód 780,44 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 15,29 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; kebab żywiecka /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata rukola ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; banan ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/
880 kcal	Sód 642 mg, Węglowodany ogółem 112,31 g, w tym cukry 32,68 g, Tłuszcz 30,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g, Białko ogółem 41,18 g, Błonnik pokarmowy 5,3 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; Kompot śliwkowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/
740 kcal	Tłuszcz 9,65 g, Węglowodany ogółem 121,96 g, Sód 379,48 mg, Błonnik pokarmowy 10,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 28,4 g, Białko ogółem 33,3 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pierś z kurczaka gotowana
330 kcal	Tłuszcz 15,07 g, Węglowodany ogółem 31,69 g, Sód 420,8 mg, Białko ogółem 17,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g, w tym cukry 3,23 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; kebab żywiecka /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; banan ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata rukola
973 kcal	Tłuszcz 33,23 g, Węglowodany ogółem 130,08 g, Sód 975,9 mg, Błonnik pokarmowy 11,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g, w tym cukry 32,44 g, Białko ogółem 36,86 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; Kompot śliwkowy ; Deser malinowo - jagodowy (d.cukrzycowa) /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
680 kcal	Tłuszcz 10,3 g, Węglowodany ogółem 99,25 g, Sód 341,38 mg, Błonnik pokarmowy 14,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 23,36 g, Białko ogółem 33,55 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	chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pierś z kurczaka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
423 kcal	Tłuszcz 17,55 g, Węglowodany ogółem 49,46 g, Sód 754,7 mg, Błonnik pokarmowy 7,99 g, w tym cukry 2,99 g, Białko ogółem 13,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g

wieczorny posiłek**Smoothie**

132 kcal

Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7**Śniadanie**

bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; sałata rukola ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Banan

805 kcal

Tłuszcz 40,03 g, Węglowodany ogółem 82,32 g, Sód 780,91 mg, Błonnik pokarmowy 5,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,93 g, w tym cukry 19,18 g, Białko ogółem 36,46 g

Obiad

Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany (70g) /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; Kompot śliwkowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/

705 kcal

Tłuszcz 9,58 g, Węglowodany ogółem 114,07 g, Sód 378,88 mg, Błonnik pokarmowy 10,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 28,35 g, Białko ogółem 32,6 g

Kolacja

chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pierś z kurczaka gotowana ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/

330 kcal

Tłuszcz 15,07 g, Węglowodany ogółem 31,69 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 17,96 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 420,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g

wieczorny posiłek**Smoothie**

132 kcal

Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL**Śniadanie**

chleb bezglutenowy ; Herbata ; kełbasa żywiecka /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; banan ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata rukola

779 kcal

Białko ogółem 26,24 g, Błonnik pokarmowy 4,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, Tłuszcz 27,47 g, w tym cukry 23,39 g, Węglowodany ogółem 97,1 g, Sód 292,85 mg

Obiad

Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane 150 ; Kompot śliwkowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/

640 kcal

Tłuszcz 17,37 g, Węglowodany ogółem 94,69 g, Sód 624,78 mg, Błonnik pokarmowy 17,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,88 g, w tym cukry 21,54 g, Białko ogółem 27,38 g

Kolacja

chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pierś z kurczaka gotowana ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/

492 kcal

Białko ogółem 16,52 g, Błonnik pokarmowy 3,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g, Tłuszcz 17,64 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 57,23 g, Sód 420,8 mg

wieczorny posiłek**Smoothie**

132 kcal

Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5**Śniadanie**

Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; kełbasa żywiecka /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata rukola

913 kcal

Tłuszcz 32,35 g, Węglowodany ogółem 117,9 g, Sód 883,14 mg, Błonnik pokarmowy 9,46 g, Białko ogółem 36,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g, w tym cukry 32,44 g

Obiad

Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane 150 ; Kompot śliwkowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/

640 kcal

Tłuszcz 17,37 g, Węglowodany ogółem 94,69 g, Sód 624,78 mg, Błonnik pokarmowy 17,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,88 g, w tym cukry 21,54 g, Białko ogółem 27,38 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pierś z kurczaka gotowana ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/

363 kcal

Tłuszcz 16,67 g, Węglowodany ogółem 37,28 g, Sód 661,94 mg, Błonnik pokarmowy 5,89 g, Białko ogółem 13,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g, w tym cukry 2,99 g

wieczorny posiłek**Smoothie**

132 kcal

Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; kebab żywiec /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; banan ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata rukola
981 kcal	Tłuszcz 32,77 g, Węglowodany ogółem 134,4 g, Sód 1001,64 mg, Błonnik pokarmowy 10,42 g, Białko ogółem 38,51 g, w tym cukry 32,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g
Drugie śniadanie	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Kompot śliwkowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/
456 kcal	Tłuszcz 18,71 g, Węglowodany ogółem 48,99 g, Sód 726,91 mg, Błonnik pokarmowy 10,57 g, Białko ogółem 25,38 g, w tym cukry 17,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,87 g
Podwieczorek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pierś z kurczaka gotowana ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
558 kcal	Tłuszcz 26,25 g, Węglowodany ogółem 53,82 g, Sód 1139,64 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 26,45 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta biegunkowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; kisiel
181 kcal	Tłuszcz 0,67 g, Węglowodany ogółem 40,32 g, Błonnik pokarmowy 1,31 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 5,23 g, Sód 8,38 mg
Obiad	Ryż gotowany 60g /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
215 kcal	Błonnik pokarmowy 4,8 g, Tłuszcz 1,38 g, Węglowodany ogółem 49 g, Sód 318,57 mg, Białko ogółem 3,51 g, w tym cukry 4,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Biskwopy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kisiel
320 kcal	Sód 102,58 mg, Tłuszcz 18,78 g, Węglowodany ogółem 28,3 g, Błonnik pokarmowy 0,43 g, w tym cukry 4,99 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; kebab żywiec /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola ; banan
855 kcal	Tłuszcz 27,89 g, Węglowodany ogółem 122,26 g, Sód 886,59 mg, Błonnik pokarmowy 10,87 g, Białko ogółem 30,01 g, w tym cukry 20,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,35 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane 150 ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
707 kcal	Tłuszcz 20,42 g, Węglowodany ogółem 106,3 g, Sód 560,73 mg, Błonnik pokarmowy 14,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,12 g, w tym cukry 25,35 g, Białko ogółem 24,06 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pierś z kurczaka gotowana ; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
430 kcal	Tłuszcz 16,76 g, Węglowodany ogółem 52,63 g, Sód 378,34 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 14,75 g, w tym cukry 4,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; kebab żywiec /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata rukola
865 kcal	Tłuszcz 32,41 g, Węglowodany ogółem 106,2 g, Sód 1000,44 mg, Błonnik pokarmowy 8,38 g, Białko ogółem 38,51 g, w tym cukry 18,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane 150 ; Kompot śliwkowy

538 kcal	Tłuszcz 15,22 g, Węglowodany ogółem 77,5 g, Sód 560,73 mg, Błonnik pokarmowy 14,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,88 g, w tym cukry 10,95 g, Białko ogółem 22,58 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pierś z kurczaka gotowana ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
431 kcal	Tłuszcz 17,09 g, Węglowodany ogółem 53,78 g, Sód 780,44 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 15,29 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g

dieta wegetariańska - KOD 11/WE

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata rukola
900 kcal	Tłuszcz 34,51 g, Węglowodany ogółem 106,24 g, Sód 1001,04 mg, Błonnik pokarmowy 8,38 g, Białko ogółem 42,5 g, w tym cukry 18,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane 150 ; Kompot śliwkowy
538 kcal	Tłuszcz 15,22 g, Węglowodany ogółem 77,5 g, Sód 560,73 mg, Błonnik pokarmowy 14,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,88 g, w tym cukry 10,95 g, Białko ogółem 22,58 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
466 kcal	Tłuszcz 16,67 g, Węglowodany ogółem 53,78 g, Sód 766,04 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 9,41 g, w tym cukry 4,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g