

JADŁOSPIS NA 2025-02-09 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznicza na boczku /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; grejfruty
821 kcal	Tłuszcz 41,19 g, Węglowodany ogółem 80,28 g, Sód 1300,69 mg, Błonnik pokarmowy 8,48 g, Białko ogółem 36,1 g, w tym cukry 22,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny ; Murzynek /Alergeny: 1,7,3/
1085 kcal	Tłuszcz 36,5 g, Węglowodany ogółem 147,8 g, Sód 1463,36 mg, Błonnik pokarmowy 13,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,87 g, w tym cukry 18,39 g, Białko ogółem 38,67 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; polędwica z indyka ; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
389 kcal	Tłuszcz 15,78 g, Węglowodany ogółem 40,35 g, Sód 542,45 mg, Błonnik pokarmowy 3,99 g, Białko ogółem 23,08 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
0 kcal	

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
720 kcal	Tłuszcz 37,92 g, Węglowodany ogółem 62,01 g, Błonnik pokarmowy 3,76 g, Białko ogółem 38,31 g, w tym cukry 22,64 g, Sód 660,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
823 kcal	Tłuszcz 20,88 g, Węglowodany ogółem 113,35 g, Sód 841,4 mg, Błonnik pokarmowy 12,9 g, w tym cukry 35,2 g, Białko ogółem 48,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata
332 kcal	Tłuszcz 14,96 g, Węglowodany ogółem 34,57 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 15,75 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 309,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
0 kcal	

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
751 kcal	Tłuszcz 39,43 g, Węglowodany ogółem 67,59 g, Sód 883,51 mg, Błonnik pokarmowy 7,9 g, Białko ogółem 33,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, w tym cukry 22,4 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	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
754 kcal	Tłuszcz 21,16 g, Węglowodany ogółem 94,6 g, Sód 866,2 mg, Błonnik pokarmowy 13,54 g, w tym cukry 23,03 g, Białko ogółem 48,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,38 g
Podwieczorek	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata
353 kcal	Tłuszcz 16,39 g, Węglowodany ogółem 37,73 g, Sód 532,15 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 11,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,39 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
0 kcal	

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; grejfruty
882 kcal	Białko ogółem 37,33 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,35 g, Tłuszcz 41,74 g, w tym cukry 28,4 g, Węglowodany ogółem 83,73 g, Sód 941,05 mg
Obiad	barszcz z makaronem bezglutenowym /Alergeny: 7,3,6/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany na parze /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny bez laktozy
607 kcal	Tłuszcz 7,48 g, Węglowodany ogółem 105,8 g, Sód 742,45 mg, Błonnik pokarmowy 10,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 10,65 g, Białko ogółem 31,08 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Herbata ; polędwica z indyka ; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
535 kcal	Białko ogółem 24,31 g, Błonnik pokarmowy 3,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 17,55 g, w tym cukry 13,39 g, Węglowodany ogółem 60,84 g, Sód 312,65 mg
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
0 kcal	

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
789 kcal	Tłuszcz 41,03 g, Węglowodany ogółem 72,44 g, Sód 1299,09 mg, Błonnik pokarmowy 6,96 g, Białko ogółem 36,1 g, w tym cukry 22,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
660 kcal	Tłuszcz 10,36 g, Węglowodany ogółem 109,02 g, Sód 1358,48 mg, Błonnik pokarmowy 12,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 9,46 g, Białko ogółem 32,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; polędwica z indyka ; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
389 kcal	Tłuszcz 15,78 g, Węglowodany ogółem 40,35 g, Sód 542,45 mg, Błonnik pokarmowy 3,99 g, Białko ogółem 23,08 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g