

JADŁOSPIS NA 2024-09-22 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/
653 kcal	Tłuszcz 41,86 g, Węglowodany ogółem 36,44 g, Sód 431,16 mg, Białko ogółem 19,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,03 g, w tym cukry 14,97 g, Błonnik pokarmowy 3,92 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; Mizeria /Alergeny: 7/
773 kcal	Tłuszcz 31,8 g, Węglowodany ogółem 82,55 g, Sód 954,53 mg, Błonnik pokarmowy 14,11 g, w tym cukry 3,41 g, Białko ogółem 41,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,24 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; ogórek małosolny /Alergeny: 3/
715 kcal	Tłuszcz 43,5 g, Węglowodany ogółem 57,53 g, Sód 1224,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,23 g, w tym cukry 7,21 g, Białko ogółem 22,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
564 kcal	Tłuszcz 33,16 g, Węglowodany ogółem 31,13 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 22,23 g, w tym cukry 14,73 g, Sód 161,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,03 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sałata z jogurtem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
528 kcal	Tłuszcz 7,23 g, Węglowodany ogółem 82,92 g, Sód 1270,37 mg, Błonnik pokarmowy 15,4 g, w tym cukry 8,65 g, Białko ogółem 37,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,34 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlęt z pomidorem i szpinakiem(dieta) /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
455 kcal	Tłuszcz 25,89 g, Węglowodany ogółem 36,21 g, Błonnik pokarmowy 2,19 g, Białko ogółem 23,68 g, w tym cukry 5,84 g, Sód 627,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
445 kcal	Tłuszcz 25,79 g, Węglowodany ogółem 34,29 g, Sód 384,36 mg, Białko ogółem 13,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, Błonnik pokarmowy 5,47 g, w tym cukry 4,09 g
Drugie śniadanie	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ziemniaki puree z chrzanem ; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; Sałata z jogurtem /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
528 kcal	Tłuszcz 7,23 g, Węglowodany ogółem 82,92 g, Sód 1270,37 mg, Błonnik pokarmowy 15,4 g, w tym cukry 8,65 g, Białko ogółem 37,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,34 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 razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlęt z pomidorem i szpinakiem(dieta) /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
476 kcal	Tłuszcz 27,32 g, Węglowodany ogółem 39,37 g, Sód 850,58 mg, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Białko ogółem 19,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 5,6 g
wieczorny posiłek	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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
658 kcal	Tłuszcz 42,49 g, Węglowodany ogółem 34,55 g, Sód 423,96 mg, Białko ogółem 18,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,03 g, Błonnik pokarmowy 5,48 g, w tym cukry 14,55 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ziemniaki puree z chrzanem ; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Mizeria /Alergeny: 7/
773 kcal	Tłuszcz 31,8 g, Węglowodany ogółem 82,55 g, Sód 954,53 mg, Błonnik pokarmowy 14,11 g, w tym cukry 3,41 g, Białko ogółem 41,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,24 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; ogórek małosolny /Alergeny: 3/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Herbata
647 kcal	Tłuszcz 43,08 g, Węglowodany ogółem 41,03 g, Sód 1105,59 mg, Białko ogółem 21,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g, w tym cukry 6,79 g
wieczorny posiłek	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

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Kiełki ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
579 kcal	Tłuszcz 33,06 g, Węglowodany ogółem 52,64 g, Sód 431,16 mg, Błonnik pokarmowy 3,92 g, Białko ogółem 15,06 g, w tym cukry 20,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; Ziemniaki puree z chrzanem ; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
785 kcal	Tłuszcz 32,14 g, Węglowodany ogółem 87,63 g, Sód 1163,27 mg, Błonnik pokarmowy 17,26 g, w tym cukry 7,09 g, Białko ogółem 39,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,75 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; ogórek małosolny /Alergeny: 3/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Herbata
715 kcal	Tłuszcz 43,28 g, Węglowodany ogółem 56,44 g, Sód 1210,94 mg, Błonnik pokarmowy 7,23 g, Białko ogółem 22,36 g, w tym cukry 8,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/
513 kcal	Tłuszcz 33,06 g, Węglowodany ogółem 36,44 g, Sód 431,16 mg, Błonnik pokarmowy 3,92 g, Białko ogółem 14,86 g, w tym cukry 4,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g
Obiad	Kompot z czarnej porzeczki ; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ziemniaki puree z chrzanem ; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/
742 kcal	Tłuszcz 31,11 g, Węglowodany ogółem 78,08 g, Sód 886,88 mg, Błonnik pokarmowy 13,66 g, w tym cukry 2,39 g, Białko ogółem 39,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,24 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; ogórek małosolny /Alergeny: 3/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Herbata
715 kcal	Tłuszcz 43,5 g, Węglowodany ogółem 57,53 g, Sód 1224,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,23 g, Białko ogółem 22,87 g, w tym cukry 7,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g