

JADŁOSPIS NA 2025-03-31 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
1267 kcal	Tłuszcz 57,56 g, Węglowodany ogółem 143,39 g, Sód 1553,31 mg, Błonnik pokarmowy 9,16 g, Białko ogółem 41,21 g, w tym cukry 36,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,74 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
1142 kcal	Tłuszcz 43,77 g, Węglowodany ogółem 155,44 g, Sód 945,46 mg, Błonnik pokarmowy 17,37 g, Białko ogółem 41,21 g, w tym cukry 24,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Szynka delikatesowa
481 kcal	Tłuszcz 19,95 g, Węglowodany ogółem 58,46 g, Sód 910,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,78 g, Białko ogółem 15,78 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; filet z indyka pieczony ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
940 kcal	Tłuszcz 28,83 g, w tym cukry 69,29 g, Białko ogółem 37,93 g, Błonnik pokarmowy 6,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g, Węglowodany ogółem 128,65 g, Sód 554,38 mg
Obiad	marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Krupnik /Alergeny: 1,7/; Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
751 kcal	Tłuszcz 12,13 g, Węglowodany ogółem 131,58 g, Sód 973,74 mg, Błonnik pokarmowy 11,19 g, w tym cukry 26,09 g, Białko ogółem 33,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/
453 kcal	Tłuszcz 25,38 g, Węglowodany ogółem 36,46 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 20,41 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 561,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
776 kcal	Tłuszcz 26,66 g, Węglowodany ogółem 99,98 g, Sód 776,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g, Białko ogółem 27,85 g, w tym cukry 41,9 g, Błonnik pokarmowy 10,35 g
Drugie śniadanie	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
770 kcal	Tłuszcz 16,22 g, Węglowodany ogółem 125,06 g, Sód 1408,55 mg, Błonnik pokarmowy 8,45 g, Białko ogółem 33,12 g, w tym cukry 21,86 g
Podwieczorek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
446 kcal	Tłuszcz 26,81 g, Węglowodany ogółem 32,63 g, Sód 783,6 mg, Błonnik pokarmowy 5,44 g, Białko ogółem 16,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały b/l z rzodkiewką i szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
1037 kcal	Tłuszcz 51,26 g, Węglowodany ogółem 115,14 g, Sód 1427,23 mg, Błonnik pokarmowy 8,61 g, Białko ogółem 26,47 g, w tym cukry 19,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,77 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
1115 kcal	Tłuszcz 41,19 g, Węglowodany ogółem 152,38 g, Sód 850,56 mg, Błonnik pokarmowy 23,81 g, Białko ogółem 30,79 g, w tym cukry 27,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser wiejski ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki
429 kcal	Tłuszcz 17,64 g, Węglowodany ogółem 56,48 g, Sód 682,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,78 g, Białko ogółem 9,75 g, w tym cukry 7,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g