

JADŁOSPIS NA 2025-03-30 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Szynka gotowana ; banan ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; jajecznicza ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/
938 kcal	Tłuszcz 40,78 g, Węglowodany ogółem 111,3 g, Sód 1072,78 mg, Białko ogółem 37,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g, Błonnik pokarmowy 8,8 g, w tym cukry 36,21 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; serek homogenizowany
1052 kcal	Tłuszcz 46,71 g, Węglowodany ogółem 127,07 g, Sód 1030,5 mg, Błonnik pokarmowy 14,37 g, Białko ogółem 44,37 g, w tym cukry 14,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,65 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
578 kcal	Tłuszcz 29,13 g, Węglowodany ogółem 58,91 g, Sód 807,79 mg, Błonnik pokarmowy 7,08 g, Białko ogółem 18,76 g, w tym cukry 7,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,35 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan
798 kcal	Sód 1008,03 mg, Węglowodany ogółem 79,38 g, w tym cukry 37,44 g, Tłuszcz 37,8 g, Białko ogółem 40,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,5 g, Błonnik pokarmowy 3,77 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
858 kcal	Tłuszcz 27,93 g, Węglowodany ogółem 85,62 g, Sód 753,23 mg, Błonnik pokarmowy 14,47 g, w tym cukry 27,45 g, Białko ogółem 50,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; sałata rukola
373 kcal	Tłuszcz 17,28 g, Węglowodany ogółem 35,71 g, Błonnik pokarmowy 1,38 g, Białko ogółem 19,13 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 502,79 mg, 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty
735 kcal	Tłuszcz 39,03 g, Węglowodany ogółem 62,18 g, Sód 1231,03 mg, Błonnik pokarmowy 6,99 g, w tym cukry 22,8 g, Białko ogółem 36,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,5 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 pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; koktajl jagodowy /Alergeny: 1,7/
671 kcal	Tłuszcz 18,29 g, Węglowodany ogółem 76,1 g, Sód 699,21 mg, Błonnik pokarmowy 12,96 g, w tym cukry 13,94 g, Białko ogółem 44,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g
Podwieczorek	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; sałata rukola
394 kcal	Tłuszcz 18,71 g, Węglowodany ogółem 38,87 g, Sód 725,39 mg, Błonnik pokarmowy 5,12 g, Białko ogółem 14,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 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 podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka gotowana ; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
822 kcal	Tłuszcz 40,42 g, Węglowodany ogółem 83,1 g, Sód 1071,58 mg, Błonnik pokarmowy 6,76 g, Białko ogółem 37,09 g, w tym cukry 21,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
809 kcal	Tłuszcz 30,21 g, Węglowodany ogółem 101,57 g, Sód 960 mg, Błonnik pokarmowy 14,37 g, Białko ogółem 34,02 g, w tym cukry 14,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,65 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
578 kcal	Tłuszcz 29,13 g, Węglowodany ogółem 58,91 g, Sód 807,79 mg, Błonnik pokarmowy 7,08 g, Białko ogółem 18,76 g, w tym cukry 7,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,35 g