

JADŁOSPIS NA 2025-03-17 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z makreli, ogórka i zieleń /Alergeny: 4,7,3,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
875 kcal	Tłuszcz 52,2 g, Węglowodany ogółem 83,32 g, Sód 1178,69 mg, Błonnik pokarmowy 6,97 g, Białko ogółem 30,74 g, w tym cukry 7,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
900 kcal	Tłuszcz 20,16 g, Węglowodany ogółem 146,86 g, Sód 617,39 mg, Błonnik pokarmowy 13,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,24 g, w tym cukry 13,54 g, Białko ogółem 23,85 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
555 kcal	Tłuszcz 26,42 g, Węglowodany ogółem 57,98 g, Sód 1249,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 20,68 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Tuńczyk w sosie własnym ; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
788 kcal	Tłuszcz 36,99 g, w tym cukry 7,78 g, Białko ogółem 43,16 g, Błonnik pokarmowy 2,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 83,93 g, Sód 302,73 mg
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy ; Buraki konserwowe ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
874 kcal	Tłuszcz 14,22 g, Węglowodany ogółem 141,63 g, Sód 308,47 mg, Błonnik pokarmowy 10,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,24 g, w tym cukry 20,61 g, Białko ogółem 26,43 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
486 kcal	Tłuszcz 19,24 g, Węglowodany ogółem 49,15 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 29,71 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 682,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Tuńczyk w sosie własnym ; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
552 kcal	Tłuszcz 22,6 g, w tym cukry 1,74 g, Białko ogółem 29,3 g, Błonnik pokarmowy 6,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Węglowodany ogółem 56 g, Sód 468,94 mg
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/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Zytne ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
953 kcal	Tłuszcz 17,85 g, Węglowodany ogółem 101,81 g, Sód 311,66 mg, Błonnik pokarmowy 13,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g, w tym cukry 17,74 g, Białko ogółem 36,72 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
458 kcal	Tłuszcz 19,24 g, Węglowodany ogółem 42,16 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 29,71 g, w tym cukry 0,64 g, Sód 682,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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 wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z makreli, ogórka i zieleńiny /Alergeny: 4,7,3,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
875 kcal	Tłuszcz 52,2 g, Węglowodany ogółem 83,32 g, Sód 1178,69 mg, Błonnik pokarmowy 6,97 g, Białko ogółem 30,74 g, w tym cukry 7,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
Drugie śniadanie	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
140 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
900 kcal	Tłuszcz 20,16 g, Węglowodany ogółem 146,86 g, Sód 617,39 mg, Błonnik pokarmowy 13,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,24 g, w tym cukry 13,54 g, Białko ogółem 23,85 g
Podwieczorek	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 3,2 g, Węglowodany ogółem 13,05 g, Sód 64,52 mg, Błonnik pokarmowy 0,9 g, w tym cukry 6,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
555 kcal	Tłuszcz 26,42 g, Węglowodany ogółem 57,98 g, Sód 1249,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 20,68 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z makreli, ogórka i zieleńiny /Alergeny: 4,7,3,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
782 kcal	Tłuszcz 40,7 g, Węglowodany ogółem 73,32 g, Sód 1265,69 mg, Błonnik pokarmowy 6,97 g, Białko ogółem 29,39 g, w tym cukry 27,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
900 kcal	Tłuszcz 20,16 g, Węglowodany ogółem 146,86 g, Sód 617,39 mg, Błonnik pokarmowy 13,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,24 g, w tym cukry 13,54 g, Białko ogółem 23,85 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
555 kcal	Tłuszcz 26,42 g, Węglowodany ogółem 57,98 g, Sód 1249,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 20,68 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z makreli, ogórka i zieleńiny /Alergeny: 4,7,3,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
632 kcal	Tłuszcz 35,7 g, Węglowodany ogółem 57,82 g, Sód 1108,19 mg, Błonnik pokarmowy 6,97 g, Białko ogółem 20,39 g, w tym cukry 7,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
661 kcal	Tłuszcz 14,4 g, Węglowodany ogółem 106,8 g, Sód 585,3 mg, Błonnik pokarmowy 12,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 10,39 g, Białko ogółem 21,02 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/
555 kcal	Tłuszcz 26,42 g, Węglowodany ogółem 57,98 g, Sód 1249,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 20,68 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g