

JADŁOSPIS NA 2025-03-25 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; banan
802 kcal	Tłuszcz 26,85 g, Węglowodany ogółem 111,49 g, Sód 1554,72 mg, Białko ogółem 27,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 35,29 g, Błonnik pokarmowy 9,06 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot śliwkowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1527 kcal	Białko ogółem 62,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,88 g, w tym cukry 42,16 g, Węglowodany ogółem 174,74 g, Tłuszcz 62,64 g, Sód 575,37 mg, Błonnik pokarmowy 18,07 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
485 kcal	Tłuszcz 21,38 g, Węglowodany ogółem 63,28 g, Sód 705,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,12 g, Białko ogółem 8,72 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; banan
701 kcal	Tłuszcz 24,83 g, Węglowodany ogółem 89,4 g, Sód 1195,08 mg, Białko ogółem 30,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 35,11 g, Błonnik pokarmowy 3,94 g
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinią /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1304 kcal	Tłuszcz 50,85 g, Sód 633,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, Białko ogółem 57,33 g, Węglowodany ogółem 153,57 g, Błonnik pokarmowy 15,01 g, w tym cukry 40,32 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
380 kcal	Tłuszcz 19,27 g, Węglowodany ogółem 40,44 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 11,39 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 347,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; banan
694 kcal	Tłuszcz 26,26 g, Węglowodany ogółem 85,57 g, Sód 1417,61 mg, Białko ogółem 25,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 27,88 g, Błonnik pokarmowy 7,68 g
Drugie śniadanie	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; kompot śliwkowy bez cukru ; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
1060 kcal	Tłuszcz 37,92 g, Sód 589,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,63 g, Białko ogółem 54,13 g, Węglowodany ogółem 125,71 g, Błonnik pokarmowy 17,04 g, w tym cukry 37,49 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

373 kcal	Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 36,61 g, Sód 570,08 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 7,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
686 kcal	Tłuszcz 26,49 g, Węglowodany ogółem 83,29 g, Sód 1553,52 mg, Białko ogółem 27,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 20,89 g, Błonnik pokarmowy 7,02 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot śliwkowy
948 kcal	Białko ogółem 55,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,37 g, w tym cukry 17,68 g, Węglowodany ogółem 110,05 g, Tłuszcz 31,75 g, Sód 451,94 mg, Błonnik pokarmowy 16,61 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
485 kcal	Tłuszcz 21,38 g, Węglowodany ogółem 63,28 g, Sód 705,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,12 g, Białko ogółem 8,72 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; banan
643 kcal	Tłuszcz 18,45 g, Węglowodany ogółem 89,32 g, Sód 1199,83 mg, Białko ogółem 30,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,8 g, w tym cukry 35,11 g, Błonnik pokarmowy 3,94 g
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinią /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1304 kcal	Tłuszcz 50,85 g, Sód 633,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, Białko ogółem 57,33 g, Węglowodany ogółem 153,57 g, Błonnik pokarmowy 15,01 g, w tym cukry 40,32 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
302 kcal	Tłuszcz 11,42 g, Węglowodany ogółem 40,22 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 10,05 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 240,8 mg
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g