

JADŁOSPIS NA 2025-03-16 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
699 kcal	Tłuszcz 26,26 g, Węglowodany ogółem 86,57 g, Sód 883,28 mg, Błonnik pokarmowy 7,93 g, Białko ogółem 27,91 g, w tym cukry 41,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
727 kcal	Tłuszcz 13,63 g, Węglowodany ogółem 118,16 g, Sód 407,52 mg, Błonnik pokarmowy 11,35 g, w tym cukry 20,33 g, Białko ogółem 32,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,95 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
841 kcal	Tłuszcz 56,06 g, Węglowodany ogółem 60,6 g, Sód 1723,89 mg, Błonnik pokarmowy 7,31 g, Białko ogółem 22,4 g, w tym cukry 11,21 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; dżem owocowy ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
475 kcal	Tłuszcz 19,17 g, Węglowodany ogółem 53,66 g, Błonnik pokarmowy 2,3 g, Białko ogółem 22,11 g, w tym cukry 31,68 g, Sód 795,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; schab gotowany /Alergeny: 7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
784 kcal	Tłuszcz 16,12 g, Węglowodany ogółem 124,42 g, Sód 691,93 mg, Błonnik pokarmowy 15,81 g, w tym cukry 21,05 g, Białko ogółem 37,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,04 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
609 kcal	Tłuszcz 17,13 g, Węglowodany ogółem 86,08 g, Błonnik pokarmowy 3,28 g, Białko ogółem 29,45 g, w tym cukry 8,74 g, Sód 319,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
367 kcal	Tłuszcz 19 g, Węglowodany ogółem 33,26 g, Sód 961,95 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 13,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g, w tym cukry 1,19 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; schab gotowany /Alergeny: 7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
681 kcal	Tłuszcz 11,58 g, Węglowodany ogółem 108,16 g, Sód 1328,83 mg, Błonnik pokarmowy 19,44 g, w tym cukry 6,65 g, Białko ogółem 35,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 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 razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/

602 kcal	Tłuszcz 18,56 g, Węglowodany ogółem 82,25 g, Sód 542,01 mg, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Białko ogółem 25,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 1,51 g
wieczorny posiłek	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

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
699 kcal	Tłuszcz 26,26 g, Węglowodany ogółem 86,57 g, Sód 883,28 mg, Błonnik pokarmowy 7,93 g, Białko ogółem 27,91 g, w tym cukry 41,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
727 kcal	Tłuszcz 13,63 g, Węglowodany ogółem 118,16 g, Sód 407,52 mg, Błonnik pokarmowy 11,35 g, w tym cukry 20,33 g, Białko ogółem 32,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,95 g
Podwieczorek	jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
205 kcal	Tłuszcz 4,75 g, Węglowodany ogółem 30,25 g, Sód 147,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 25 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
841 kcal	Tłuszcz 56,06 g, Węglowodany ogółem 60,6 g, Sód 1723,89 mg, Błonnik pokarmowy 7,31 g, Białko ogółem 22,4 g, w tym cukry 11,21 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały b/l z rzodkiewką i szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
541 kcal	Tłuszcz 20,18 g, Węglowodany ogółem 73,13 g, Sód 759,65 mg, Błonnik pokarmowy 7,97 g, Białko ogółem 14,97 g, w tym cukry 28,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
727 kcal	Tłuszcz 13,63 g, Węglowodany ogółem 118,16 g, Sód 407,52 mg, Błonnik pokarmowy 11,35 g, w tym cukry 20,33 g, Białko ogółem 32,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,95 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
841 kcal	Tłuszcz 56,06 g, Węglowodany ogółem 60,6 g, Sód 1723,89 mg, Błonnik pokarmowy 7,31 g, Białko ogółem 22,4 g, w tym cukry 11,21 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	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
607 kcal	Tłuszcz 24,01 g, Węglowodany ogółem 74,27 g, Sód 812,78 mg, Błonnik pokarmowy 7,48 g, Białko ogółem 22,51 g, w tym cukry 20,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; kompot owocowy
558 kcal	Tłuszcz 8,43 g, Węglowodany ogółem 89,36 g, Sód 407,52 mg, Błonnik pokarmowy 11,35 g, w tym cukry 5,93 g, Białko ogółem 31,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,71 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/

841 kcal	Tłuszcz 56,06 g, Węglowodany ogółem 60,6 g, Sód 1723,89 mg, Błonnik pokarmowy 7,31 g, Białko ogółem 22,4 g, w tym cukry 11,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
----------	---