

JADŁOSPIS NA 2025-01-31 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola
971 kcal	Tłuszcz 51,99 g, Węglowodany ogółem 97,25 g, Sód 895,57 mg, Błonnik pokarmowy 8,66 g, Białko ogółem 32,87 g, w tym cukry 22,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
1168 kcal	Tłuszcz 31,89 g, Węglowodany ogółem 167,5 g, Sód 892,42 mg, Błonnik pokarmowy 21,29 g, Białko ogółem 54,04 g, w tym cukry 15,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,89 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pasta z makreli, ogórka i zieleńki /Alergeny: 4,7,3,10/; ser kółko /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
660 kcal	Tłuszcz 30,72 g, Węglowodany ogółem 70,35 g, Sód 785,89 mg, Błonnik pokarmowy 6,89 g, Białko ogółem 26,03 g, w tym cukry 7,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 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	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser kółko /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rukola ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
714 kcal	Tłuszcz 26,58 g, Węglowodany ogółem 78,29 g, Sód 600,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 31,32 g, w tym cukry 22,98 g, Błonnik pokarmowy 3,82 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
980 kcal	Tłuszcz 30,75 g, Węglowodany ogółem 131,65 g, Sód 760,79 mg, Błonnik pokarmowy 15,14 g, w tym cukry 12,79 g, Białko ogółem 41,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,72 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser kółko /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
460 kcal	Tłuszcz 17,5 g, Węglowodany ogółem 48,22 g, Błonnik pokarmowy 1,82 g, Białko ogółem 28,79 g, w tym cukry 7,26 g, Sód 246,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,18 g
wieczorny posiłek	melon
72 kcal	Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser kółko /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata rukola ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
634 kcal	Tłuszcz 26,96 g, Węglowodany ogółem 59,85 g, Sód 711,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 27 g, w tym cukry 15,75 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
787 kcal	Tłuszcz 34,49 g, Węglowodany ogółem 104,43 g, Sód 497,81 mg, Błonnik pokarmowy 14,05 g, w tym cukry 5,38 g, Białko ogółem 49,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,11 g
Podwieczorek	koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
76 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 7,25 g, Sód 64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g, w tym cukry 4,7 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
453 kcal	Tłuszcz 18,93 g, Węglowodany ogółem 44,39 g, Sód 469,31 mg, Błonnik pokarmowy 5,56 g, Białko ogółem 24,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,18 g, w tym cukry 0,03 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
617 kcal	Białko ogółem 21,09 g, Błonnik pokarmowy 3,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,43 g, Tłuszcz 27,92 g, w tym cukry 15,29 g, Węglowodany ogółem 61,3 g, Sód 356,32 mg
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; makaron bezglutenowy /Alergeny: 3,6/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/
893 kcal	Tłuszcz 27,38 g, Węglowodany ogółem 123,66 g, Sód 805,29 mg, Błonnik pokarmowy 19,19 g, Białko ogółem 45,39 g, w tym cukry 10,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,06 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka delikatesowa ; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
517 kcal	Białko ogółem 17,19 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,14 g, Tłuszcz 18,14 g, w tym cukry 13,02 g, Węglowodany ogółem 61,33 g, Sód 528,88 mg
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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; rukola
903 kcal	Tłuszcz 51,57 g, Węglowodany ogółem 79,75 g, Sód 777,07 mg, Błonnik pokarmowy 9,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g, Białko ogółem 30,42 g, w tym cukry 20,66 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/
813 kcal	Tłuszcz 28,82 g, Węglowodany ogółem 122,82 g, Sód 870,59 mg, Błonnik pokarmowy 17,81 g, Białko ogółem 51,87 g, w tym cukry 10,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,06 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
592 kcal	Tłuszcz 30,3 g, Węglowodany ogółem 53,85 g, Sód 667,39 mg, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Białko ogółem 24,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 g, w tym cukry 7,31 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 wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; rukola
971 kcal	Tłuszcz 51,99 g, Węglowodany ogółem 97,25 g, Sód 895,57 mg, Błonnik pokarmowy 8,66 g, Białko ogółem 32,87 g, w tym cukry 22,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
1168 kcal	Tłuszcz 31,89 g, Węglowodany ogółem 167,5 g, Sód 892,42 mg, Błonnik pokarmowy 21,29 g, Białko ogółem 54,04 g, w tym cukry 15,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,89 g
Podwieczorek	kisiel
21 kcal	Węglowodany ogółem 5,36 g, Sód 0,37 mg, Błonnik pokarmowy 0 g, w tym cukry 4,99 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
660 kcal	Tłuszcz 30,72 g, Węglowodany ogółem 70,35 g, Sód 785,89 mg, Błonnik pokarmowy 6,89 g, Białko ogółem 26,03 g, w tym cukry 7,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 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/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; rukola
971 kcal	Tłuszcz 51,99 g, Węglowodany ogółem 97,25 g, Sód 895,57 mg, Błonnik pokarmowy 8,66 g, Białko ogółem 32,87 g, w tym cukry 22,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
923 kcal	Tłuszcz 26,82 g, Węglowodany ogółem 121,15 g, Sód 579,3 mg, Błonnik pokarmowy 17,14 g, Białko ogółem 50,78 g, w tym cukry 5,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
660 kcal	Tłuszcz 30,72 g, Węglowodany ogółem 70,35 g, Sód 785,89 mg, Błonnik pokarmowy 6,89 g, Białko ogółem 26,03 g, w tym cukry 7,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 g