JADŁOSPIS NA 2025-01-10 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
822 kcal	Tłuszcz 33,07 g, Węglowodany ogółem 104,55 g, Sód 1105,57 mg, Błonnik pokarmowy 9,05 g, Białko ogólem 26,67 g, w tym cukry 11,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bukiet jarzyn ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mandarynki ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
1237 kcal	Tłuszcz 37,33 g, Węglowodany ogółem 180,3 g, Sód 1399,2 mg, Błonnik pokarmowy 35,13 g, Białko ogólem 49,62 g, w tym cukry 32,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
598 kcal	Tłuszcz 32,52 g, Węglowodany ogółem 55,53 g, Sód 1068,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,5 g, Białko ogólem 20,62 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogólem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; jogurt naturalny
618 kcal	Tłuszcz 27,41 g, Węglowodany ogółem 69,8 g, Sód 483,13 mg, Błonnik pokarmowy 3,63 g, Białko ogólem 26,68 g, w tym cukry 12,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko pieczone ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
636 kcal	Tłuszcz 10,11 g, Węglowodany ogółem 101,15 g, Sód 1088,83 mg, Błonnik pokarmowy 21,52 g, Białko ogólem 35,08 g, w tym cukry 41,44 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/
484 kcal	Tłuszcz 19,84 g, Węglowodany ogółem 48,61 g, Sód 269,99 mg, Białko ogólem 28,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Błonnik pokarmowy 1,38 g, w tym cukry 7,23 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogólem 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/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
611 kcal	Tłuszcz 28,84 g, Węglowodany ogółem 65,97 g, Sód 705,66 mg, Błonnik pokarmowy 7,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, w tym cukry 5,05 g, Białko ogólem 22,36 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; Bukiet jarzyn ; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mandarynki ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/
539 kcal	Tłuszcz 16,6 g, Węglowodany ogółem 68,63 g, Sód 1348,62 mg, Błonnik pokarmowy 24,61 g, Białko ogólem 29,18 g, w tym cukry 22,24 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/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; sałata rukola
477 kcal	Tłuszcz 21,27 g, Węglowodany ogółem 44,78 g, Sód 492,52 mg, Błonnik pokarmowy 5,12 g, Białko ogólem 24,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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 razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
821 kcal	Tłuszcz 33,06 g, Węglowodany ogółem 104,41 g, Sód 1105,37 mg, Błonnik pokarmowy 8,98 g, Białko ogólem 26,67 g, w tym cukry 11,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogólem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Bukiet jarzyn ; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mandarynki ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
1039 kcal	Tłuszcz 37,08 g, Węglowodany ogółem 134,55 g, Sód 1381,7 mg, Błonnik pokarmowy 31,38 g, Białko ogólem 44,87 g, w tym cukry 32,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Podwieczorek	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
124 kcal	Tłuszcz 3,01 g, Węglowodany ogółem 11,84 g, Sód 67,83 mg, Błonnik pokarmowy 0,02 g, Białko ogólem 5,4 g, w tym cukry 11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
598 kcal	Tłuszcz 32,52 g, Węglowodany ogółem 55,53 g, Sód 1068,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,5 g, Białko ogólem 20,62 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogólem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta biegunkowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; kisiel
181 kcal	Tłuszcz 0,67 g, Węglowodany ogółem 40,32 g, Błonnik pokarmowy 1,31 g, Białko ogólem 4,32 g, w tym cukry 5,23 g, Sód 8,38 mg
Obiad	Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
215 kcal	Błonnik pokarmowy 4,8 g, Tłuszcz 1,38 g, Węglowodany ogółem 49 g, Sód 318,57 mg, Białko ogólem 3,51 g, w tym cukry 4,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Biszkopty /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kisiel
320 kcal	Sód 102,58 mg, Tłuszcz 18,78 g, Węglowodany ogółem 28,3 g, Błonnik pokarmowy 0,43 g, w tym cukry 4,99 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
807 kcal	Tłuszcz 32,38 g, Węglowodany ogółem 103,01 g, Sód 1091,19 mg, Błonnik pokarmowy 8,98 g, Białko ogólem 25,86 g, w tym cukry 10,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bukiet jarzyn ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
997 kcal	Tłuszcz 32,98 g, Węglowodany ogółem 137,47 g, Sód 1329,55 mg, Błonnik pokarmowy 29,82 g, Białko ogólem 43,66 g, w tym cukry 6,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
598 kcal	Tłuszcz 32,52 g, Węglowodany ogółem 55,53 g, Sód 1068,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,5 g, Białko ogólem 20,62 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 g