

JADŁOSPIS NA 2025-03-15 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka gotowana ; jogurt naturalny
789 kcal	Tłuszcz 41,29 g, Węglowodany ogółem 73,76 g, Sód 1059,01 mg, Białko ogółem 34,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,03 g, Błonnik pokarmowy 6,85 g, w tym cukry 23,72 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
730 kcal	Tłuszcz 14,66 g, Węglowodany ogółem 125,84 g, Sód 1397,38 mg, Błonnik pokarmowy 14,67 g, w tym cukry 19,07 g, Białko ogółem 21,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
627 kcal	Tłuszcz 34 g, Węglowodany ogółem 58,2 g, Sód 1168,49 mg, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Białko ogółem 21,52 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; szynka gotowana ; jogurt naturalny
688 kcal	Tłuszcz 39,28 g, Węglowodany ogółem 51,76 g, Sód 699,49 mg, Białko ogółem 36,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,03 g, w tym cukry 23,54 g, Błonnik pokarmowy 1,77 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
902 kcal	Tłuszcz 35,03 g, Węglowodany ogółem 116,25 g, Sód 1138,13 mg, Błonnik pokarmowy 13,96 g, w tym cukry 2,25 g, Białko ogółem 44,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,58 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
454 kcal	Tłuszcz 25,38 g, Węglowodany ogółem 36,51 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 20,41 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 561,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; szynka gotowana ; jogurt naturalny
709 kcal	Tłuszcz 40,71 g, Węglowodany ogółem 54,92 g, Sód 922,09 mg, Białko ogółem 32,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,03 g, w tym cukry 23,3 g, Błonnik pokarmowy 5,51 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	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; sok vege 0,5
779 kcal	Tłuszcz 19,53 g, Węglowodany ogółem 109,25 g, Sód 1067,63 mg, Błonnik pokarmowy 21,46 g, w tym cukry 20,25 g, Białko ogółem 37,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,58 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
475 kcal	Tłuszcz 26,81 g, Węglowodany ogółem 39,67 g, Sód 783,75 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 16,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka gotowana ; jogurt naturalny
789 kcal	Tłuszcz 41,29 g, Węglowodany ogółem 73,76 g, Sód 1059,01 mg, Białko ogółem 34,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,03 g, Błonnik pokarmowy 6,85 g, w tym cukry 23,72 g
Drugie śniadanie	proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 4 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 7,2 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 1,3,6,9,10/
664 kcal	Tłuszcz 14,66 g, Węglowodany ogółem 109,64 g, Sód 1397,38 mg, Błonnik pokarmowy 14,67 g, w tym cukry 2,87 g, Białko ogółem 21,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
627 kcal	Tłuszcz 34 g, Węglowodany ogółem 58,2 g, Sód 1168,49 mg, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Białko ogółem 21,52 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka gotowana ; jogurt naturalny bez laktozy
651 kcal	Tłuszcz 35,96 g, Węglowodany ogółem 59,28 g, Sód 946,41 mg, Białko ogółem 25,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g, Błonnik pokarmowy 6,82 g, w tym cukry 9,96 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
730 kcal	Tłuszcz 14,66 g, Węglowodany ogółem 125,84 g, Sód 1397,38 mg, Błonnik pokarmowy 14,67 g, w tym cukry 19,07 g, Białko ogółem 21,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
627 kcal	Tłuszcz 34 g, Węglowodany ogółem 58,2 g, Sód 1168,49 mg, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Białko ogółem 21,52 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka gotowana
775 kcal	Tłuszcz 40,61 g, Węglowodany ogółem 72,36 g, Sód 1044,83 mg, Białko ogółem 33,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,58 g, Błonnik pokarmowy 6,85 g, w tym cukry 22,53 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
664 kcal	Tłuszcz 14,66 g, Węglowodany ogółem 109,64 g, Sód 1397,38 mg, Błonnik pokarmowy 14,67 g, w tym cukry 2,87 g, Białko ogółem 21,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
627 kcal	Tłuszcz 34 g, Węglowodany ogółem 58,2 g, Sód 1168,49 mg, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Białko ogółem 21,52 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g