

JADŁOSPIS NA 2025-02-23 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Parówka na ciepło ; Kakao /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
1047 kcal	Tłuszcz 61,58 g, Węglowodany ogółem 91,28 g, Sód 1632,49 mg, Błonnik pokarmowy 10,43 g, Białko ogółem 31,98 g, w tym cukry 35,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
814 kcal	Tłuszcz 19,54 g, Węglowodany ogółem 124,38 g, Sód 753,7 mg, Błonnik pokarmowy 14,97 g, w tym cukry 16,84 g, Białko ogółem 37,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
654 kcal	Tłuszcz 35,44 g, Węglowodany ogółem 58,29 g, Sód 1044,01 mg, Błonnik pokarmowy 6,52 g, Białko ogółem 30 g, w tym cukry 9,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata ; jabłko pieczone
628 kcal	Tłuszcz 25,91 g, Węglowodany ogółem 61,67 g, Błonnik pokarmowy 3,81 g, Białko ogółem 40,08 g, w tym cukry 20,62 g, Sód 894,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,27 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
773 kcal	Tłuszcz 15,5 g, Węglowodany ogółem 116,81 g, Sód 632,57 mg, Błonnik pokarmowy 11,64 g, w tym cukry 38,64 g, Białko ogółem 42 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; jajecznica /Alergeny: 3,7/
538 kcal	Tłuszcz 31,98 g, Węglowodany ogółem 35,79 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 32,21 g, w tym cukry 9,28 g, Sód 499,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata bez cukru 250ml ; jabłko (1 sztuka)
631 kcal	Tłuszcz 27,42 g, Węglowodany ogółem 60,26 g, Sód 1117,28 mg, Błonnik pokarmowy 7,95 g, Białko ogółem 35,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,27 g, w tym cukry 13,39 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 ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
629 kcal	Tłuszcz 13,93 g, Węglowodany ogółem 89,71 g, Sód 576,25 mg, Błonnik pokarmowy 11,19 g, w tym cukry 2,63 g, Białko ogółem 37,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Podwieczorek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Polędwica sopocka ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
531 kcal	Tłuszcz 33,41 g, Węglowodany ogółem 31,96 g, Sód 722,44 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 27,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, w tym cukry 2,05 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 bogatoresztkowa - KOD 5	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata bez cukru 250ml ; jabłko (1 sztuka)
631 kcal	Tłuszcz 27,42 g, Węglowodany ogółem 60,26 g, Sód 1117,28 mg, Błonnik pokarmowy 7,95 g, Białko ogółem 35,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,27 g, w tym cukry 13,39 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
629 kcal	Tłuszcz 13,93 g, Węglowodany ogółem 89,71 g, Sód 576,25 mg, Błonnik pokarmowy 11,19 g, w tym cukry 2,63 g, Białko ogółem 37,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Polędwica sopocka ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
531 kcal	Tłuszcz 33,41 g, Węglowodany ogółem 31,96 g, Sód 722,44 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 27,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, w tym cukry 2,05 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 wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Parówka na ciepło ; Kakao /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
1047 kcal	Tłuszcz 61,58 g, Węglowodany ogółem 91,28 g, Sód 1632,49 mg, Błonnik pokarmowy 10,43 g, Białko ogółem 31,98 g, w tym cukry 35,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Drugie śniadanie	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
85 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,39 g, Sód 67,53 mg, Błonnik pokarmowy 0 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 9,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; baton crunchy owocowy 0 g /Alergeny: 1/
645 kcal	Tłuszcz 14,34 g, Węglowodany ogółem 95,58 g, Sód 753,7 mg, Błonnik pokarmowy 14,97 g, w tym cukry 2,44 g, Białko ogółem 35,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0 g
Podwieczorek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; jajecznicza na boczku /Alergeny: 3,7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
654 kcal	Tłuszcz 35,44 g, Węglowodany ogółem 58,29 g, Sód 1044,01 mg, Błonnik pokarmowy 6,52 g, Białko ogółem 30 g, w tym cukry 9,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 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	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Parówka na ciepło ; Kakao /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
991 kcal	Tłuszcz 61,34 g, Węglowodany ogółem 77,72 g, Sód 1628,89 mg, Błonnik pokarmowy 8,15 g, Białko ogółem 30,9 g, w tym cukry 24,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
645 kcal	Tłuszcz 14,34 g, Węglowodany ogółem 95,58 g, Sód 753,7 mg, Błonnik pokarmowy 14,97 g, w tym cukry 2,44 g, Białko ogółem 35,55 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; jajecznicza na boczku /Alergeny: 3,7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
654 kcal	Tłuszcz 35,44 g, Węglowodany ogółem 58,29 g, Sód 1044,01 mg, Błonnik pokarmowy 6,52 g, Białko ogółem 30 g, w tym cukry 9,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g