

JADŁOSPIS NA 2025-02-19 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; filet z indyka pieczony ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
657 kcal	Tłuszcz 21,85 g, w tym cukry 18,76 g, Białko ogółem 20,24 g, Błonnik pokarmowy 10,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 94,12 g, Sód 807,96 mg
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
828 kcal	Tłuszcz 23,29 g, Węglowodany ogółem 130,07 g, Sód 1702,37 mg, Błonnik pokarmowy 15,58 g, Białko ogółem 30,16 g, w tym cukry 19,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,75 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
581 kcal	Tłuszcz 26,96 g, Węglowodany ogółem 64,96 g, Sód 506,05 mg, Błonnik pokarmowy 7,74 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Smoothie
629 kcal	Tłuszcz 19,57 g, w tym cukry 20,28 g, Białko ogółem 23,08 g, Błonnik pokarmowy 5,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 90,24 g, Sód 441,62 mg
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; filet z kurczaka gotowany ; ziemniaki gotowane ; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; serek homogenizowany ; banan
911 kcal	Tłuszcz 22,86 g, Węglowodany ogółem 145,47 g, Sód 1126,89 mg, Błonnik pokarmowy 13,07 g, Białko ogółem 47,42 g, w tym cukry 21,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,35 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
481 kcal	Tłuszcz 24,95 g, Węglowodany ogółem 42,98 g, Błonnik pokarmowy 2,68 g, Białko ogółem 22,76 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 146,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Smoothie
653 kcal	Tłuszcz 21,02 g, w tym cukry 20,04 g, Białko ogółem 18,76 g, Błonnik pokarmowy 9,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 94,13 g, Sód 667,32 mg
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; filet z kurczaka gotowany ; ziemniaki gotowane ; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
566 kcal	Tłuszcz 6,68 g, Węglowodany ogółem 93,17 g, Sód 1069,37 mg, Błonnik pokarmowy 11,03 g, Białko ogółem 37,88 g, w tym cukry 7,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,8 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
502 kcal	Tłuszcz 26,38 g, Węglowodany ogółem 46,14 g, Sód 369,17 mg, Błonnik pokarmowy 6,42 g, Białko ogółem 18,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, w tym cukry 7,74 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; filet z indyka pieczony ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
561 kcal	Białko ogółem 15,47 g, Błonnik pokarmowy 5,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 17,6 g, w tym cukry 23,79 g, Węglowodany ogółem 75,57 g, Sód 448,32 mg
Obiad	sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
705 kcal	Tłuszcz 24,95 g, Węglowodany ogółem 92,52 g, Sód 1532,67 mg, Błonnik pokarmowy 16,48 g, Białko ogółem 32,91 g, w tym cukry 14,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,5 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
642 kcal	Białko ogółem 21,32 g, Błonnik pokarmowy 3,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g, Tłuszcz 27,51 g, w tym cukry 13,74 g, Węglowodany ogółem 68,41 g, Sód 146,41 mg
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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Smoothie
653 kcal	Tłuszcz 21,02 g, w tym cukry 20,04 g, Białko ogółem 18,76 g, Błonnik pokarmowy 9,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 94,13 g, Sód 667,32 mg
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; filet z kurczaka gotowany ; ziemniaki gotowane ; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
612 kcal	Tłuszcz 6,48 g, Węglowodany ogółem 106,29 g, Sód 1057,59 mg, Błonnik pokarmowy 13,43 g, Białko ogółem 37,07 g, w tym cukry 6,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,35 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
502 kcal	Tłuszcz 26,38 g, Węglowodany ogółem 46,14 g, Sód 369,17 mg, Błonnik pokarmowy 6,42 g, Białko ogółem 18,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, w tym cukry 7,74 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; filet z indyka pieczony ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
657 kcal	Tłuszcz 21,85 g, w tym cukry 18,76 g, Białko ogółem 20,24 g, Błonnik pokarmowy 10,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 94,12 g, Sód 807,96 mg
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	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
778 kcal	Tłuszcz 19,69 g, Węglowodany ogółem 128,27 g, Sód 1703,57 mg, Błonnik pokarmowy 17,62 g, Białko ogółem 28,12 g, w tym cukry 26,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 4 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 7,2 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
770 kcal	Tłuszcz 41 g, Węglowodany ogółem 65,02 g, Sód 876,85 mg, Błonnik pokarmowy 7,74 g, Białko ogółem 35,75 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; filet z indyka pieczony ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
595 kcal	Tłuszcz 21,56 g, w tym cukry 7,96 g, Białko ogółem 19,16 g, Błonnik pokarmowy 7,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 79,42 g, Sód 802,08 mg
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
662 kcal	Tłuszcz 19,33 g, Węglowodany ogółem 100,07 g, Sód 1702,37 mg, Błonnik pokarmowy 15,58 g, Białko ogółem 28,12 g, w tym cukry 12,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; ser puszysty /Alergeny: 7/
581 kcal	Tłuszcz 26,96 g, Węglowodany ogółem 64,96 g, Sód 506,05 mg, Błonnik pokarmowy 7,74 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g