

JADŁOSPIS NA 2025-03-21 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; banan
825 kcal	Tłuszcz 20,35 g, Węglowodany ogółem 130,21 g, Sód 850,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Białko ogółem 27,8 g, w tym cukry 28,72 g, Błonnik pokarmowy 12,93 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
969 kcal	Tłuszcz 33,83 g, Węglowodany ogółem 129,5 g, Sód 1341,15 mg, Błonnik pokarmowy 25,73 g, Białko ogółem 31,71 g, w tym cukry 25,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
766 kcal	Tłuszcz 39,18 g, Węglowodany ogółem 85,8 g, Sód 700,37 mg, Błonnik pokarmowy 12,48 g, Białko ogółem 19,05 g, w tym cukry 9,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12 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/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
409 kcal	Tłuszcz 16,09 g, Węglowodany ogółem 48,47 g, Błonnik pokarmowy 3,66 g, Białko ogółem 19,31 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 234,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
547 kcal	Tłuszcz 6 g, Węglowodany ogółem 94,65 g, Sód 1034,67 mg, Błonnik pokarmowy 14,83 g, Białko ogółem 31,45 g, w tym cukry 29,28 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
577 kcal	Tłuszcz 23,21 g, Węglowodany ogółem 65,83 g, Błonnik pokarmowy 6,43 g, Białko ogółem 28,71 g, w tym cukry 9,23 g, Sód 374,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,84 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
440 kcal	Tłuszcz 17,6 g, Węglowodany ogółem 54,05 g, Sód 457,15 mg, Błonnik pokarmowy 7,8 g, Białko ogółem 14,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
455 kcal	Tłuszcz 3,75 g, Węglowodany ogółem 82,35 g, Sód 964,17 mg, Błonnik pokarmowy 14,38 g, Białko ogółem 26,05 g, w tym cukry 8,28 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
598 kcal	Tłuszcz 24,64 g, Węglowodany ogółem 68,99 g, Sód 597,02 mg, Błonnik pokarmowy 10,17 g, Białko ogółem 24,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,84 g, w tym cukry 8,99 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; banan
740 kcal	Tłuszcz 19,13 g, Węglowodany ogółem 113,17 g, Sód 720,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Białko ogółem 27,8 g, w tym cukry 28,72 g, Błonnik pokarmowy 9,99 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
969 kcal	Tłuszcz 33,83 g, Węglowodany ogółem 129,5 g, Sód 1341,15 mg, Błonnik pokarmowy 25,73 g, Białko ogółem 31,71 g, w tym cukry 25,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Rolada ustrzyck /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
705 kcal	Tłuszcz 39,36 g, Węglowodany ogółem 68,76 g, Sód 570,53 mg, Błonnik pokarmowy 9,54 g, Białko ogółem 21,85 g, w tym cukry 9,68 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	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki
709 kcal	Tłuszcz 19,99 g, Węglowodany ogółem 102,01 g, Sód 849,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Białko ogółem 27,8 g, w tym cukry 14,32 g, Błonnik pokarmowy 10,89 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
877 kcal	Tłuszcz 31,58 g, Węglowodany ogółem 117,2 g, Sód 1270,65 mg, Błonnik pokarmowy 25,28 g, Białko ogółem 26,31 g, w tym cukry 4,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
766 kcal	Tłuszcz 39,18 g, Węglowodany ogółem 85,8 g, Sód 700,37 mg, Błonnik pokarmowy 12,48 g, Białko ogółem 19,05 g, w tym cukry 9,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
409 kcal	Tłuszcz 16,09 g, Węglowodany ogółem 48,47 g, Błonnik pokarmowy 3,66 g, Białko ogółem 19,31 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 234,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
547 kcal	Tłuszcz 6 g, Węglowodany ogółem 94,65 g, Sód 1034,67 mg, Błonnik pokarmowy 14,83 g, Białko ogółem 31,45 g, w tym cukry 29,28 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
577 kcal	Tłuszcz 23,21 g, Węglowodany ogółem 65,83 g, Błonnik pokarmowy 6,43 g, Białko ogółem 28,71 g, w tym cukry 9,23 g, Sód 374,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,84 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g