

JADŁOSPIS NA 2025-01-24 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; gruszka
622 kcal	Tłuszcz 21,61 g, Węglowodany ogółem 92,73 g, Sód 887,95 mg, Błonnik pokarmowy 9,25 g, Białko ogółem 16,81 g, w tym cukry 11,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; ziemniaki pure /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
699 kcal	Tłuszcz 24,85 g, Węglowodany ogółem 89,75 g, Sód 1603,48 mg, Błonnik pokarmowy 17,12 g, w tym cukry 9,91 g, Białko ogółem 30,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,92 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałata jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
813 kcal	Tłuszcz 43,98 g, Węglowodany ogółem 84,69 g, Sód 1056,85 mg, Błonnik pokarmowy 12,51 g, Białko ogółem 22,26 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 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/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
544 kcal	Tłuszcz 17,13 g, Węglowodany ogółem 75,5 g, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 23,57 g, w tym cukry 8,01 g, Sód 673,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
497 kcal	Tłuszcz 6,38 g, Węglowodany ogółem 82,78 g, Sód 1276,42 mg, Błonnik pokarmowy 18,54 g, Białko ogółem 30,69 g, w tym cukry 10,22 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rukola
596 kcal	Tłuszcz 30,53 g, Węglowodany ogółem 48,56 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 36,85 g, w tym cukry 8,57 g, Sód 254,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,14 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
547 kcal	Tłuszcz 18,64 g, Węglowodany ogółem 74,09 g, Sód 896,21 mg, Błonnik pokarmowy 11,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 19,25 g, w tym cukry 0,78 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
532 kcal	Tłuszcz 9,23 g, Węglowodany ogółem 84,24 g, Sód 1270,79 mg, Błonnik pokarmowy 19,21 g, Białko ogółem 31,12 g, w tym cukry 13,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata rukola
589 kcal	Tłuszcz 31,96 g, Węglowodany ogółem 44,73 g, Sód 476,55 mg, Błonnik pokarmowy 5,44 g, Białko ogółem 32,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,14 g, w tym cukry 1,34 g
wieczorny posiłek	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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
575 kcal	Tłuszcz 18,64 g, Węglowodany ogółem 81,08 g, Sód 896,28 mg, Błonnik pokarmowy 11,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 19,25 g, w tym cukry 7,77 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki pure /Alergeny: 7/; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/; Smoothie
673 kcal	Tłuszcz 6,38 g, Węglowodany ogółem 115,28 g, Sód 1315,27 mg, Błonnik pokarmowy 21,04 g, Białko ogółem 33,94 g, w tym cukry 30,72 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rukola
617 kcal	Tłuszcz 31,96 g, Węglowodany ogółem 51,72 g, Sód 476,62 mg, Błonnik pokarmowy 5,44 g, Białko ogółem 32,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,14 g, w tym cukry 8,33 g
wieczorny posiłek	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

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; gruszka
623 kcal	Tłuszcz 17,65 g, Węglowodany ogółem 90,66 g, Sód 701,65 mg, Błonnik pokarmowy 8,86 g, Białko ogółem 29,14 g, w tym cukry 9,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 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 ogórkowa /Alergeny: 7/; ziemniaki pure /Alergeny: 7/; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
699 kcal	Tłuszcz 24,85 g, Węglowodany ogółem 89,75 g, Sód 1603,48 mg, Błonnik pokarmowy 17,12 g, w tym cukry 9,91 g, Białko ogółem 30,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,92 g
Podwieczorek	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
89 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 10,4 g, Sód 67,54 mg, Błonnik pokarmowy 0 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 10,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
813 kcal	Tłuszcz 43,98 g, Węglowodany ogółem 84,69 g, Sód 1056,85 mg, Błonnik pokarmowy 12,51 g, Białko ogółem 22,26 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 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/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
535 kcal	Tłuszcz 21,31 g, Węglowodany ogółem 71,13 g, Sód 884,95 mg, Błonnik pokarmowy 6,1 g, Białko ogółem 16,81 g, w tym cukry 11,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; ziemniaki pure /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
599 kcal	Tłuszcz 20,85 g, Węglowodany ogółem 80,35 g, Sód 1527,48 mg, Błonnik pokarmowy 17,12 g, w tym cukry 9,91 g, Białko ogółem 24,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,92 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
813 kcal	Tłuszcz 43,98 g, Węglowodany ogółem 84,69 g, Sód 1056,85 mg, Błonnik pokarmowy 12,51 g, Białko ogółem 22,26 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g