

JADŁOSPIS NA 2025-01-10 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
926 kcal	Tłuszcz 36,89 g, Węglowodany ogółem 112,62 g, Sód 1185,85 mg, Błonnik pokarmowy 9,02 g, Białko ogółem 31,7 g, w tym cukry 19,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bukiet jarzyn ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mandarynki
1065 kcal	Tłuszcz 33,28 g, Węglowodany ogółem 154,27 g, Sód 1331,05 mg, Błonnik pokarmowy 32,67 g, Białko ogółem 43,66 g, w tym cukry 18,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
598 kcal	Tłuszcz 32,52 g, Węglowodany ogółem 55,53 g, Sód 1068,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,5 g, Białko ogółem 20,62 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; jogurt naturalny
592 kcal	Tłuszcz 30,39 g, Węglowodany ogółem 50,51 g, Sód 327,11 mg, Błonnik pokarmowy 1,87 g, Białko ogółem 26,71 g, w tym cukry 17,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,95 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko pieczone ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
507 kcal	Tłuszcz 15,81 g, Węglowodany ogółem 66,63 g, Sód 492,39 mg, Błonnik pokarmowy 14,71 g, Białko ogółem 26,82 g, w tym cukry 24,88 g
Kolacja	sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/
484 kcal	Tłuszcz 19,84 g, Węglowodany ogółem 48,61 g, Sód 269,99 mg, Błonnik pokarmowy 1,38 g, Białko ogółem 28,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 7,23 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
585 kcal	Tłuszcz 31,82 g, Węglowodany ogółem 46,68 g, Sód 549,64 mg, Błonnik pokarmowy 5,61 g, Białko ogółem 22,39 g, w tym cukry 10,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,95 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn ; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
566 kcal	Tłuszcz 25,62 g, Węglowodany ogółem 58,56 g, Sód 754,88 mg, Błonnik pokarmowy 15,03 g, Białko ogółem 26,85 g, w tym cukry 25,12 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; sałata rukola
477 kcal	Tłuszcz 21,27 g, Węglowodany ogółem 44,78 g, Sód 492,52 mg, Błonnik pokarmowy 5,12 g, Białko ogółem 24,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
926 kcal	Tłuszcz 36,89 g, Węglowodany ogółem 112,62 g, Sód 1185,85 mg, Błonnik pokarmowy 9,02 g, Białko ogółem 31,7 g, w tym cukry 19,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn ; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mandarynki
795 kcal	Tłuszcz 34,57 g, Węglowodany ogółem 89,87 g, Sód 715,2 mg, Błonnik pokarmowy 24,01 g, Białko ogółem 36,71 g, w tym cukry 16,26 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
598 kcal	Tłuszcz 32,52 g, Węglowodany ogółem 55,53 g, Sód 1068,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,5 g, Białko ogółem 20,62 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
926 kcal	Tłuszcz 36,89 g, Węglowodany ogółem 112,62 g, Sód 1185,85 mg, Błonnik pokarmowy 9,02 g, Białko ogółem 31,7 g, w tym cukry 19,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 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 grochowa /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn ; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mandarynki
795 kcal	Tłuszcz 34,57 g, Węglowodany ogółem 89,87 g, Sód 715,2 mg, Błonnik pokarmowy 24,01 g, Białko ogółem 36,71 g, w tym cukry 16,26 g
Podwieczorek	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
124 kcal	Tłuszcz 3,01 g, Węglowodany ogółem 11,84 g, Sód 67,83 mg, Błonnik pokarmowy 0,02 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
598 kcal	Tłuszcz 32,52 g, Węglowodany ogółem 55,53 g, Sód 1068,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,5 g, Białko ogółem 20,62 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 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 podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
836 kcal	Tłuszcz 32,39 g, Węglowodany ogółem 103,32 g, Sód 1091,35 mg, Błonnik pokarmowy 9,02 g, Białko ogółem 26,3 g, w tym cukry 11,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bukiet jarzyn ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
997 kcal	Tłuszcz 32,98 g, Węglowodany ogółem 137,47 g, Sód 1329,55 mg, Błonnik pokarmowy 29,82 g, Białko ogółem 43,66 g, w tym cukry 6,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
598 kcal	Tłuszcz 32,52 g, Węglowodany ogółem 55,53 g, Sód 1068,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,5 g, Białko ogółem 20,62 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 g