

JADŁOSPIS NA 2025-01-20 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
841 kcal	Sód 699,69 mg, Węglowodany ogółem 117,49 g, w tym cukry 20,46 g, Tłuszcz 31,08 g, Białko ogółem 22,72 g, Błonnik pokarmowy 10,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
1444 kcal	Białko ogółem 33,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, w tym cukry 30,98 g, Węglowodany ogółem 208,73 g, Tłuszcz 46,22 g, Sód 290,88 mg, Błonnik pokarmowy 14,97 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet maślany z indyka ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kiełki
643 kcal	Sód 1633,95 mg, Węglowodany ogółem 77,73 g, w tym cukry 7,58 g, Tłuszcz 32,26 g, Błonnik pokarmowy 8,19 g, Białko ogółem 9,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
779 kcal	Sód 131,33 mg, Węglowodany ogółem 108,02 g, w tym cukry 20,74 g, Tłuszcz 23,87 g, Białko ogółem 31,92 g, Błonnik pokarmowy 5,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,37 g
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
783 kcal	Tłuszcz 8,81 g, Sód 226,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g, Białko ogółem 31,51 g, Węglowodany ogółem 144,06 g, Błonnik pokarmowy 7,32 g, w tym cukry 29,76 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet maślany z indyka ; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki
497 kcal	Sód 411,27 mg, Węglowodany ogółem 68,53 g, w tym cukry 7,72 g, Tłuszcz 15,29 g, Błonnik pokarmowy 3,8 g, Białko ogółem 18,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
765 kcal	Sód 355,38 mg, Tłuszcz 25,33 g, w tym cukry 13,05 g, Białko ogółem 27,43 g, Błonnik pokarmowy 9,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,37 g, Węglowodany ogółem 104,83 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; kompot wiśniowy bez cukru ; Zytne ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
813 kcal	Tłuszcz 14,16 g, Sód 225,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g, Białko ogółem 41,18 g, Węglowodany ogółem 86,31 g, Błonnik pokarmowy 11,47 g, w tym cukry 3,52 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	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet maślany z indyka ; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kiełki
488 kcal	Sód 842,3 mg, Tłuszcz 16,69 g, Węglowodany ogółem 64,04 g, Błonnik pokarmowy 7,33 g, Białko ogółem 14,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,49 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
756 kcal	Sód 569,85 mg, Węglowodany ogółem 100,45 g, w tym cukry 20,46 g, Tłuszcz 29,86 g, Białko ogółem 22,72 g, Błonnik pokarmowy 7,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
1075 kcal	Białko ogółem 50,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,13 g, w tym cukry 53,82 g, Węglowodany ogółem 152,3 g, Tłuszcz 27,53 g, Sód 405,88 mg, Błonnik pokarmowy 9,2 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet maślany z indyka ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kiełki
558 kcal	Sód 1504,11 mg, Węglowodany ogółem 60,69 g, w tym cukry 7,58 g, Tłuszcz 31,04 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g, Białko ogółem 9,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
819 kcal	Sód 693,45 mg, Węglowodany ogółem 100,47 g, w tym cukry 20,46 g, Tłuszcz 34,54 g, Białko ogółem 27,94 g, Błonnik pokarmowy 7,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; borówka ; Kompot wiśniowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
1444 kcal	Białko ogółem 33,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, w tym cukry 30,98 g, Węglowodany ogółem 208,73 g, Tłuszcz 46,22 g, Sód 290,88 mg, Błonnik pokarmowy 14,97 g
Podwieczorek	jogurt naturalny
14 kcal	Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet maślany z indyka ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kiełki
558 kcal	Sód 1504,11 mg, Węglowodany ogółem 60,69 g, w tym cukry 7,58 g, Tłuszcz 31,04 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g, Białko ogółem 9,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta biegunkowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; kisiel z jabłkiem
160 kcal	Tłuszcz 0,79 g, Węglowodany ogółem 35,05 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 5,23 g, Sód 1,3 mg
Obiad	Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
215 kcal	Błonnik pokarmowy 4,8 g, Tłuszcz 1,38 g, Węglowodany ogółem 49 g, Sód 318,57 mg, Białko ogółem 3,51 g, w tym cukry 4,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; kisiel
145 kcal	Tłuszcz 0,67 g, Węglowodany ogółem 31,42 g, Błonnik pokarmowy 1,3 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 5,23 g, Sód 0,7 mg

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
709 kcal	Sód 699,69 mg, Węglowodany ogółem 84,99 g, w tym cukry 7,96 g, Tłuszcz 31,08 g, Białko ogółem 21,47 g, Błonnik pokarmowy 8,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g

Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
807 kcal	Białko ogółem 46,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, w tym cukry 32,29 g, Węglowodany ogółem 99,3 g, Tłuszcz 23,49 g, Sód 369,15 mg, Błonnik pokarmowy 8,65 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; filet maślany z indyka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kielki
643 kcal	Sód 1633,95 mg, Węglowodany ogółem 77,73 g, w tym cukry 7,58 g, Tłuszcz 32,26 g, Błonnik pokarmowy 8,19 g, Białko ogółem 9,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g