

JADŁOSPIS NA 2025-03-03 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Białka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
1053 kcal	Tłuszcz 33,31 g, Węglowodany ogółem 134,87 g, Sód 568,42 mg, Białko ogółem 39,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,25 g, w tym cukry 39,04 g, Błonnik pokarmowy 15,87 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Kompot śliwkowy ; Ptasię mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
687 kcal	Tłuszcz 12,5 g, Węglowodany ogółem 114,06 g, Sód 1016,04 mg, Błonnik pokarmowy 13,66 g, Białko ogółem 27,96 g, w tym cukry 26,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,28 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
437 kcal	Tłuszcz 18,36 g, Węglowodany ogółem 54,94 g, Sód 768,95 mg, Błonnik pokarmowy 7,43 g, Białko ogółem 11,27 g, w tym cukry 8,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Białka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
729 kcal	Tłuszcz 23,92 g, Węglowodany ogółem 82,7 g, Sód 173,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,22 g, Białko ogółem 33,87 g, w tym cukry 38,08 g, Błonnik pokarmowy 9,58 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Ptasię mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
666 kcal	Tłuszcz 11,25 g, Węglowodany ogółem 113,81 g, Sód 833,37 mg, Błonnik pokarmowy 13,92 g, Białko ogółem 26,1 g, w tym cukry 24,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
387 kcal	Tłuszcz 16,17 g, Węglowodany ogółem 42,89 g, Błonnik pokarmowy 3,23 g, Białko ogółem 15,71 g, w tym cukry 8,37 g, Sód 475,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Białka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
750 kcal	Tłuszcz 25,35 g, Węglowodany ogółem 85,86 g, Sód 396,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,22 g, Białko ogółem 29,55 g, w tym cukry 37,84 g, Błonnik pokarmowy 13,32 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn ; Kompot śliwkowy ; Ptasię mleczko z owocami /Alergeny: 7/
616 kcal	Tłuszcz 10,49 g, Węglowodany ogółem 98,34 g, Sód 555,36 mg, Błonnik pokarmowy 13,84 g, Białko ogółem 28,88 g, w tym cukry 13,93 g
Podwieczorek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/

408 kcal	Tłuszcz 17,59 g, Węglowodany ogółem 45,96 g, Sód 698,28 mg, Błonnik pokarmowy 6,93 g, Białko ogółem 11,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g, w tym cukry 8,13 g
wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,9,10/
933 kcal	Tłuszcz 32,31 g, Węglowodany ogółem 116,37 g, Sód 568,42 mg, Białko ogółem 36,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,25 g, w tym cukry 21,04 g, Błonnik pokarmowy 8,37 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Kompot śliwkowy
572 kcal	Tłuszcz 10,45 g, Węglowodany ogółem 95,75 g, Sód 950,48 mg, Błonnik pokarmowy 13,19 g, Białko ogółem 21,37 g, w tym cukry 13,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,28 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
437 kcal	Tłuszcz 18,36 g, Węglowodany ogółem 54,94 g, Sód 768,95 mg, Błonnik pokarmowy 7,43 g, Białko ogółem 11,27 g, w tym cukry 8,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g