

JADŁOSPIS NA 2025-02-02 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola ; vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/
945 kcal	Tłuszcz 45,24 g, Węglowodany ogółem 74,23 g, Sód 972,89 mg, Błonnik pokarmowy 7,42 g, Białko ogółem 38,79 g, w tym cukry 35,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,42 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
615 kcal	Tłuszcz 10,74 g, Węglowodany ogółem 100,71 g, Sód 1581,15 mg, Błonnik pokarmowy 12,7 g, w tym cukry 17,07 g, Białko ogółem 30,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,98 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica z indyka ; Sałata /Alergeny: 7/; rukola
444 kcal	Tłuszcz 18,22 g, Węglowodany ogółem 55,57 g, Sód 902,19 mg, Błonnik pokarmowy 6,56 g, Białko ogółem 13,48 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata ; jogurt naturalny
697 kcal	Tłuszcz 38,13 g, Węglowodany ogółem 52,72 g, Sód 1021,21 mg, Białko ogółem 41,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,95 g, Błonnik pokarmowy 1,8 g, w tym cukry 24,23 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone
809 kcal	Tłuszcz 25,93 g, Węglowodany ogółem 86,3 g, Sód 1288,09 mg, Błonnik pokarmowy 15,29 g, w tym cukry 17,66 g, Białko ogółem 44,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,88 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; polędwica z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; sałata rukola
342 kcal	Tłuszcz 16,19 g, Węglowodany ogółem 33,37 g, Błonnik pokarmowy 1,38 g, Białko ogółem 16,15 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 542,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 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	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
718 kcal	Tłuszcz 39,56 g, Węglowodany ogółem 55,88 g, Sód 1243,81 mg, Białko ogółem 37,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,95 g, Błonnik pokarmowy 5,54 g, w tym cukry 23,99 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko (1 sztuka)
679 kcal	Tłuszcz 17,21 g, Węglowodany ogółem 88,72 g, Sód 1288,49 mg, Błonnik pokarmowy 15,69 g, w tym cukry 7,26 g, Białko ogółem 39,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 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/; polędwica z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; sałata rukola

363 kcal	Tłuszcz 17,62 g, Węglowodany ogółem 36,53 g, Sód 764,99 mg, Błonnik pokarmowy 5,12 g, Białko ogółem 11,83 g, w tym cukry 7,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; Herbata ; Polędwica sopocka ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; banan
963 kcal	Białko ogółem 39,27 g, Błonnik pokarmowy 5,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,2 g, Tłuszcz 40,15 g, w tym cukry 43,2 g, Węglowodany ogółem 105,88 g, Sód 614,45 mg
Obiad	rosół z lanym ciastem bezglutenowym /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot śliwkowy ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
693 kcal	w tym cukry 17,97 g, Białko ogółem 30,76 g, Tłuszcz 16,51 g, Węglowodany ogółem 98,52 g, Sód 1337,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, Błonnik pokarmowy 13,32 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica z indyka ; Sałata /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
511 kcal	Białko ogółem 14,71 g, Błonnik pokarmowy 3,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,4 g, Tłuszcz 18,83 g, w tym cukry 13,39 g, Węglowodany ogółem 60,25 g, Sód 544,95 mg
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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola ; vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/
877 kcal	Tłuszcz 44,82 g, Węglowodany ogółem 57,73 g, Sód 854,39 mg, Błonnik pokarmowy 6,46 g, w tym cukry 34,8 g, Białko ogółem 37,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,42 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Pomarańcza /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
888 kcal	Tłuszcz 17,13 g, Węglowodany ogółem 143,4 g, Sód 1673,55 mg, Błonnik pokarmowy 16,02 g, w tym cukry 33,07 g, Białko ogółem 41,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,36 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica z indyka ; Sałata /Alergeny: 7/; rukola
376 kcal	Tłuszcz 17,8 g, Węglowodany ogółem 39,07 g, Sód 783,69 mg, Błonnik pokarmowy 5,6 g, Białko ogółem 11,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g, w tym cukry 7,39 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	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola ; vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/
970 kcal	Tłuszcz 46,02 g, Węglowodany ogółem 74,41 g, Sód 1094,89 mg, Błonnik pokarmowy 7,42 g, Białko ogółem 42,93 g, w tym cukry 35,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,42 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
615 kcal	Tłuszcz 10,74 g, Węglowodany ogółem 100,71 g, Sód 1581,15 mg, Błonnik pokarmowy 12,7 g, w tym cukry 17,07 g, Białko ogółem 30,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,98 g
Podwieczorek	jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
87 kcal	Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica z indyka ; Sałata /Alergeny: 7/; rukola

444 kcal	Tłuszcz 18,22 g, Węglowodany ogółem 55,57 g, Sód 902,19 mg, Błonnik pokarmowy 6,56 g, Białko ogółem 13,48 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 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 podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola
786 kcal	Tłuszcz 39,24 g, Węglowodany ogółem 74,23 g, Sód 972,89 mg, Błonnik pokarmowy 7,42 g, Białko ogółem 38,04 g, w tym cukry 23,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
536 kcal	Tłuszcz 9,5 g, Węglowodany ogółem 83,72 g, Sód 1277,49 mg, Błonnik pokarmowy 8,32 g, w tym cukry 6,27 g, Białko ogółem 29,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica z indyka ; Sałata /Alergeny: 7/; rukola
444 kcal	Tłuszcz 18,22 g, Węglowodany ogółem 55,57 g, Sód 902,19 mg, Błonnik pokarmowy 6,56 g, Białko ogółem 13,48 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g