

JADŁOSPIS NA 2025-01-06 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
452 kcal	Tłuszcz 17,77 g, Węglowodany ogółem 54,35 g, Sód 356,27 mg, Błonnik pokarmowy 4,42 g, Białko ogółem 18,53 g, w tym cukry 28,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Coleslaw /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
1266 kcal	Tłuszcz 40,86 g, Węglowodany ogółem 190,11 g, Sód 1614,16 mg, Błonnik pokarmowy 16,77 g, Białko ogółem 25,7 g, w tym cukry 22,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/
531 kcal	Tłuszcz 25,09 g, Węglowodany ogółem 60,08 g, Sód 840,19 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 15,59 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	ananas świeży /Alergeny: 1,3,6,9,10/
110 kcal	Białko ogółem 0,8 g, Tłuszcz 0,4 g, Błonnik pokarmowy 2,4 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 24,8 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; filet z indyka pieczony ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Smoothie
623 kcal	Tłuszcz 20,13 g, Węglowodany ogółem 84,61 g, Sód 554,38 mg, Białko ogółem 26,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 32,58 g, Błonnik pokarmowy 4,61 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Kompot śliwkowy ; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
860 kcal	Tłuszcz 17,01 g, Węglowodany ogółem 149,32 g, Sód 973,34 mg, Błonnik pokarmowy 10,13 g, Białko ogółem 33,05 g, w tym cukry 26,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,43 g
Kolacja	ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/
422 kcal	Tłuszcz 22,96 g, Węglowodany ogółem 36,46 g, Sód 478,87 mg, Białko ogółem 18,26 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,23 g
wieczorny posiłek	ananas świeży /Alergeny: 1,3,6,9,10/
110 kcal	Białko ogółem 0,8 g, Tłuszcz 0,4 g, Błonnik pokarmowy 2,4 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 24,8 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; filet z indyka pieczony ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
543 kcal	Tłuszcz 20,51 g, Węglowodany ogółem 66,17 g, Sód 665,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 21,9 g, w tym cukry 25,35 g, Błonnik pokarmowy 5,83 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	Krupnik /Alergeny: 1,7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny
654 kcal	Tłuszcz 13,7 g, Węglowodany ogółem 104,95 g, Sód 936,29 mg, Błonnik pokarmowy 13,67 g, Białko ogółem 30,61 g, w tym cukry 18,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,51 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata roszponka /Alergeny: 7/
415 kcal	Tłuszcz 24,39 g, Węglowodany ogółem 32,63 g, Sód 701,4 mg, Błonnik pokarmowy 5,44 g, Białko ogółem 13,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
638 kcal	Tłuszcz 22,54 g, Węglowodany ogółem 82,85 g, Sód 370,97 mg, Błonnik pokarmowy 8,85 g, Białko ogółem 22,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,03 g, w tym cukry 22,99 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
1266 kcal	Tłuszcz 40,86 g, Węglowodany ogółem 190,11 g, Sód 1614,16 mg, Błonnik pokarmowy 16,77 g, Białko ogółem 25,7 g, w tym cukry 22,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
463 kcal	Tłuszcz 24,67 g, Węglowodany ogółem 43,58 g, Sód 721,69 mg, Błonnik pokarmowy 6,21 g, Białko ogółem 13,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	ananas świeży /Alergeny: 1,3,6,9,10/
110 kcal	Białko ogółem 0,8 g, Tłuszcz 0,4 g, Błonnik pokarmowy 2,4 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 24,8 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
549 kcal	Tłuszcz 29,56 g, Węglowodany ogółem 42,11 g, Sód 656,57 mg, Błonnik pokarmowy 3,97 g, Białko ogółem 28,79 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
1266 kcal	Tłuszcz 40,86 g, Węglowodany ogółem 190,11 g, Sód 1614,16 mg, Błonnik pokarmowy 16,77 g, Białko ogółem 25,7 g, w tym cukry 22,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 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/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/
531 kcal	Tłuszcz 25,09 g, Węglowodany ogółem 60,08 g, Sód 840,19 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 15,59 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	ananas świeży /Alergeny: 1,3,6,9,10/
110 kcal	Białko ogółem 0,8 g, Tłuszcz 0,4 g, Błonnik pokarmowy 2,4 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 24,8 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
360 kcal	Tłuszcz 15,52 g, Węglowodany ogółem 42,05 g, Sód 285,77 mg, Błonnik pokarmowy 3,97 g, Białko ogółem 13,13 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy
1086 kcal	Tłuszcz 36,45 g, Węglowodany ogółem 163,22 g, Sód 1545,72 mg, Błonnik pokarmowy 14,22 g, Białko ogółem 19,74 g, w tym cukry 7,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/
531 kcal	Tłuszcz 25,09 g, Węglowodany ogółem 60,08 g, Sód 840,19 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 15,59 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g