

JADŁOSPIS NA 2025-01-26 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica z indyka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko (1 sztuka)
590 kcal	Tłuszcz 23,11 g, Węglowodany ogółem 74,34 g, Sód 950,7 mg, Błonnik pokarmowy 6,73 g, Białko ogółem 20,02 g, w tym cukry 21,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot wiśniowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
960 kcal	Tłuszcz 31,17 g, Węglowodany ogółem 114,25 g, Sód 643,25 mg, Błonnik pokarmowy 12,46 g, w tym cukry 38,55 g, Białko ogółem 44,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
735 kcal	Tłuszcz 36,3 g, Węglowodany ogółem 78,85 g, Sód 991,7 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 21,54 g, w tym cukry 10,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Kiełki ; Polędwica sopočka ; jabłko (1 sztuka)
574 kcal	Sód 450,3 mg, Węglowodany ogółem 68,29 g, w tym cukry 20,84 g, Tłuszcz 21,91 g, Błonnik pokarmowy 4,16 g, Białko ogółem 24,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
919 kcal	Tłuszcz 24,35 g, Węglowodany ogółem 107,9 g, Sód 633,62 mg, Błonnik pokarmowy 13,24 g, w tym cukry 45,83 g, Białko ogółem 48,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/
525 kcal	Tłuszcz 17,41 g, Węglowodany ogółem 69,65 g, Błonnik pokarmowy 3,53 g, Białko ogółem 20,67 g, w tym cukry 7,9 g, Sód 640,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata bez cukru 250ml ; Polędwica sopočka ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
567 kcal	Tłuszcz 23,34 g, Węglowodany ogółem 64,46 g, Sód 672,83 mg, Błonnik pokarmowy 7,9 g, Białko ogółem 20,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 13,61 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
619 kcal	Tłuszcz 13,86 g, Węglowodany ogółem 78,21 g, Sód 570,11 mg, Błonnik pokarmowy 11,09 g, w tym cukry 15,62 g, Białko ogółem 37,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 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/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata roszonek /Alergeny: 7/

518 kcal	Tłuszcz 18,84 g, Węglowodany ogółem 65,82 g, Sód 862,76 mg, Błonnik pokarmowy 7,27 g, Białko ogółem 16,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,67 g
wieczorny posiłek	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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
596 kcal	Tłuszcz 23,35 g, Węglowodany ogółem 71,59 g, Sód 673,1 mg, Błonnik pokarmowy 7,97 g, Białko ogółem 20,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 20,6 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
739 kcal	Tłuszcz 15,11 g, Węglowodany ogółem 103,19 g, Sód 563,11 mg, Błonnik pokarmowy 12,62 g, w tym cukry 15,62 g, Białko ogółem 34,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
556 kcal	Tłuszcz 18,93 g, Węglowodany ogółem 74,91 g, Sód 868,53 mg, Błonnik pokarmowy 7,78 g, Białko ogółem 16,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,66 g
wieczorny posiłek	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

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica z indyka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kielki ; jabłko (1 sztuka)
732 kcal	Tłuszcz 34,35 g, Węglowodany ogółem 74,38 g, Sód 1184,7 mg, Błonnik pokarmowy 6,73 g, Białko ogółem 30,1 g, w tym cukry 21,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot wiśniowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
960 kcal	Tłuszcz 31,17 g, Węglowodany ogółem 114,25 g, Sód 643,25 mg, Błonnik pokarmowy 12,46 g, w tym cukry 38,55 g, Białko ogółem 44,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
735 kcal	Tłuszcz 36,3 g, Węglowodany ogółem 78,85 g, Sód 991,7 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 21,54 g, w tym cukry 10,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica z indyka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kielki
530 kcal	Tłuszcz 22,63 g, Węglowodany ogółem 59,82 g, Sód 948,3 mg, Błonnik pokarmowy 4,33 g, Białko ogółem 20,02 g, w tym cukry 21,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot wiśniowy
728 kcal	Tłuszcz 20,12 g, Węglowodany ogółem 101,95 g, Sód 572,75 mg, Błonnik pokarmowy 12,01 g, w tym cukry 7,15 g, Białko ogółem 34,21 g

Kolacja

chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/;
Herbata

735 kcal

Tłuszcz 36,3 g, Węglowodany ogółem 78,85 g, Sód 991,7 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 21,54 g, w tym cukry 10,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g