

JADŁOSPIS NA 2025-01-30 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7, 1/; jajecznicza ze szczypiorkiem /Alergeny: 3, 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1, 3, 6, 9, 10/; masło extra /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt naturalny
791 kcal	Tłuszcz 39,17 g, Węglowodany ogółem 77,16 g, Sód 799,02 mg, Błonnik pokarmowy 6,96 g, Białko ogółem 30,69 g, w tym cukry 28,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,4 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7, 1, 6, 9, 10/; ziemniaki gotowane ; kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3, 7/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; surówka Coleslaw /Alergeny: 7, 3, 10/; Kompot wiśniowy ; Sałata /Alergeny: 7/; banan
1233 kcal	Tłuszcz 51,29 g, Węglowodany ogółem 156,18 g, Sód 1054,64 mg, Błonnik pokarmowy 23,68 g, w tym cukry 28,41 g, Białko ogółem 40,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,32 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1, 3, 6, 9, 10, 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ogonówka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki
593 kcal	Tłuszcz 31,27 g, Węglowodany ogółem 60,92 g, Sód 920,36 mg, Błonnik pokarmowy 7,33 g, Białko ogółem 19,43 g, w tym cukry 9,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1, 3, 6, 9, 10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1, 3, 6, 9, 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3, 7/; jogurt naturalny
481 kcal	Tłuszcz 27,25 g, Sód 244,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 36,69 g, Błonnik pokarmowy 1,72 g, Białko ogółem 20,86 g, w tym cukry 9,76 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7, 3, 1/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7, 1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
879 kcal	Tłuszcz 20,59 g, Węglowodany ogółem 139,2 g, Sód 885,3 mg, Błonnik pokarmowy 10,85 g, w tym cukry 40,01 g, Białko ogółem 35,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,27 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ogonówka ; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3, 1, 6, 9, 10, 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
482 kcal	Tłuszcz 28,7 g, Węglowodany ogółem 38,05 g, Błonnik pokarmowy 1,96 g, Białko ogółem 21,54 g, w tym cukry 8,94 g, Sód 544,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z jajka /Alergeny: 3, 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1, 3, 6, 9, 10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1, 3, 6, 9, 10/; kefir /Alergeny: 7/
588 kcal	Tłuszcz 32 g, Węglowodany ogółem 47,85 g, Sód 529,11 mg, Błonnik pokarmowy 5,46 g, Białko ogółem 22,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,7 g, w tym cukry 8,33 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7, 3, 1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7, 1/; kompot wiśniowy bez cukru ; Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1, 7, 3, 6, 9, 10/
842 kcal	Tłuszcz 23,3 g, Węglowodany ogółem 118,79 g, Sód 906,35 mg, Błonnik pokarmowy 13,21 g, w tym cukry 16,34 g, Białko ogółem 39,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,95 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ogonówka ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3, 1, 6, 9, 10, 7/; Sałata /Alergeny: 7/

503 kcal	Tłuszcz 30,13 g, Węglowodany ogółem 41,21 g, Sód 766,83 mg, Błonnik pokarmowy 5,7 g, Białko ogółem 17,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 8,7 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny bez laktozy
643 kcal	Białko ogółem 19,42 g, Błonnik pokarmowy 3,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,18 g, Tłuszcz 29,59 g, w tym cukry 15,52 g, Węglowodany ogółem 62,23 g, Sód 244,69 mg
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem bezglutenowa /Alergeny: 7,3/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy b/g /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
716 kcal	Tłuszcz 14,23 g, Węglowodany ogółem 104,05 g, Sód 1203,19 mg, Błonnik pokarmowy 10,12 g, w tym cukry 27,88 g, Białko ogółem 28,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,34 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ogonówka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomid. i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
654 kcal	Białko ogółem 20,66 g, Błonnik pokarmowy 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,43 g, Tłuszcz 31,74 g, w tym cukry 14,69 g, Węglowodany ogółem 64,36 g, Sód 773,15 mg
wieczorny posiłek	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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt naturalny
723 kcal	Tłuszcz 38,75 g, Węglowodany ogółem 60,66 g, Sód 680,52 mg, Błonnik pokarmowy 6 g, w tym cukry 27,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,4 g, Białko ogółem 29,04 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; Sałata /Alergeny: 7/; banan
1233 kcal	Tłuszcz 51,29 g, Węglowodany ogółem 156,18 g, Sód 1054,64 mg, Błonnik pokarmowy 23,68 g, w tym cukry 28,41 g, Białko ogółem 40,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,32 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ogonówka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kielki
525 kcal	Tłuszcz 30,85 g, Węglowodany ogółem 44,42 g, Sód 801,86 mg, Błonnik pokarmowy 6,37 g, Białko ogółem 17,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 8,7 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt naturalny
791 kcal	Tłuszcz 39,17 g, Węglowodany ogółem 77,16 g, Sód 799,02 mg, Błonnik pokarmowy 6,96 g, Białko ogółem 30,69 g, w tym cukry 28,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,4 g
Drugie śniadanie	kisiel z jabłkiem
36 kcal	Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; Sałata /Alergeny: 7/; banan
1233 kcal	Tłuszcz 51,29 g, Węglowodany ogółem 156,18 g, Sód 1054,64 mg, Błonnik pokarmowy 23,68 g, w tym cukry 28,41 g, Białko ogółem 40,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,32 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ogonówka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kielki

593 kcal Tłuszcz 31,27 g, Węglowodany ogółem 60,92 g, Sód 920,36 mg, Błonnik pokarmowy 7,33 g, Białko ogółem 19,43 g, w tym cukry 9,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g

wieczorny posiłek baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/

169 kcal Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jajecznicza ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Powidła /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola

777 kcal Tłuszcz 38,49 g, Węglowodany ogółem 75,76 g, Sód 784,84 mg, Błonnik pokarmowy 6,96 g, Białko ogółem 29,88 g, w tym cukry 26,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,95 g

Obiad zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; Sałata /Alergeny: 7/

1047 kcal Tłuszcz 47,6 g, Węglowodany ogółem 118,81 g, Sód 686,87 mg, Błonnik pokarmowy 18,52 g, w tym cukry 14,01 g, Białko ogółem 38,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,32 g

Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ogonówka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki

593 kcal Tłuszcz 31,27 g, Węglowodany ogółem 60,92 g, Sód 920,36 mg, Błonnik pokarmowy 7,33 g, Białko ogółem 19,43 g, w tym cukry 9,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g