

JADŁOSPIS NA 2024-10-31 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Kiwi
828 kcal	Tłuszcz 32,71 g, Węglowodany ogółem 96,83 g, Sód 614,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,17 g, Białko ogółem 35,5 g, w tym cukry 28,25 g, Błonnik pokarmowy 10,46 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z mango /Alergeny: 7/
952 kcal	Tłuszcz 16,51 g, Węglowodany ogółem 114,67 g, Sód 1104,73 mg, Błonnik pokarmowy 17,86 g, w tym cukry 22,86 g, Białko ogółem 41,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,53 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/
666 kcal	Tłuszcz 41,32 g, Węglowodany ogółem 55,02 g, Sód 907,65 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 21,31 g, w tym cukry 4,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Kiwi ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/
690 kcal	Tłuszcz 27,93 g, Węglowodany ogółem 75,2 g, Sód 658,35 mg, Białko ogółem 35,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,47 g, w tym cukry 27,92 g, Błonnik pokarmowy 5,13 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Deser z jogurtowy z mango /Alergeny: 7/
957 kcal	Tłuszcz 13,21 g, Węglowodany ogółem 120,85 g, Sód 1066,34 mg, Błonnik pokarmowy 18,97 g, w tym cukry 23,15 g, Białko ogółem 45,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata
485 kcal	Tłuszcz 31,37 g, Węglowodany ogółem 30,99 g, Sód 391,71 mg, Białko ogółem 23,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, w tym cukry 4,33 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Kiwi
775 kcal	Tłuszcz 30,5 g, Węglowodany ogółem 90,73 g, Sód 990,72 mg, Białko ogółem 31,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,47 g, w tym cukry 24,69 g, Błonnik pokarmowy 11,63 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
90 kcal	Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Białko ogółem 5,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, w tym cukry 7,95 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; sok vege 0,5
674 kcal	Tłuszcz 5,19 g, Węglowodany ogółem 112,3 g, Sód 939,26 mg, Błonnik pokarmowy 24,76 g, w tym cukry 26,27 g, Białko ogółem 41,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/

573 kcal	Tłuszcz 33,88 g, Węglowodany ogółem 47,45 g, Sód 842,28 mg, Błonnik pokarmowy 7,98 g, Białko ogółem 19,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 1,1 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Masło roślinne ; Herbata ; Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Kiwi ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/
632 kcal	Tłuszcz 21,55 g, Węglowodany ogółem 75,12 g, Sód 663,1 mg, w tym cukry 27,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,82 g, Białko ogółem 35,3 g, Błonnik pokarmowy 5,13 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Deser z jogurtowy z mango /Alergeny: 7/
957 kcal	Tłuszcz 13,21 g, Węglowodany ogółem 120,85 g, Sód 1066,34 mg, Błonnik pokarmowy 18,97 g, w tym cukry 23,15 g, Białko ogółem 45,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g
Kolacja	Masło roślinne ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/
427 kcal	Tłuszcz 24,99 g, Węglowodany ogółem 30,91 g, Sód 396,46 mg, w tym cukry 4,33 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, Białko ogółem 23,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g
wieczorny posiłek	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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Kiwi
828 kcal	Tłuszcz 32,71 g, Węglowodany ogółem 96,83 g, Sód 614,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,17 g, Białko ogółem 35,5 g, w tym cukry 28,25 g, Błonnik pokarmowy 10,46 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z mango /Alergeny: 7/
952 kcal	Tłuszcz 16,51 g, Węglowodany ogółem 114,67 g, Sód 1104,73 mg, Błonnik pokarmowy 17,86 g, w tym cukry 22,86 g, Białko ogółem 41,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,53 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/
666 kcal	Tłuszcz 41,32 g, Węglowodany ogółem 55,02 g, Sód 907,65 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 21,31 g, w tym cukry 4,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	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

dieta wegetariańska - KOD 11/WE

Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Kiwi ; jajecznica /Alergeny: 3,7/
908 kcal	Tłuszcz 42,4 g, Węglowodany ogółem 94,79 g, Sód 732,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,42 g, Białko ogółem 39,96 g, w tym cukry 29,15 g, Błonnik pokarmowy 9,54 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; pierogi ruskie /Alergeny: 1,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z mango /Alergeny: 7/
1194 kcal	Tłuszcz 29,38 g, Węglowodany ogółem 153,19 g, Sód 770,52 mg, Błonnik pokarmowy 15,72 g, w tym cukry 22,65 g, Białko ogółem 12,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,5 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/
666 kcal	Tłuszcz 41,32 g, Węglowodany ogółem 55,02 g, Sód 907,65 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 21,31 g, w tym cukry 4,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	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