

JADŁOSPIS NA 2025-01-05 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Filet z indyka wędzony ; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
886 kcal	Tłuszcz 46,39 g, Węglowodany ogółem 83,06 g, Sód 1284,92 mg, Białko ogółem 40,06 g, w tym cukry 30,81 g, Błonnik pokarmowy 7,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,87 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
797 kcal	Tłuszcz 21,18 g, Węglowodany ogółem 101,4 g, Sód 928,64 mg, Błonnik pokarmowy 17,62 g, w tym cukry 13,26 g, Białko ogółem 39,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/
465 kcal	Tłuszcz 24,81 g, Węglowodany ogółem 40,77 g, Sód 864,65 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 20,24 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
694 kcal	Tłuszcz 37,99 g, Węglowodany ogółem 52,47 g, Błonnik pokarmowy 1,87 g, Białko ogółem 40,91 g, w tym cukry 23,08 g, Sód 1007,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,5 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Buraki konserwowe ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
759 kcal	Tłuszcz 24,73 g, Węglowodany ogółem 72,64 g, Sód 688,71 mg, Błonnik pokarmowy 13,57 g, w tym cukry 20,81 g, Białko ogółem 45,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,65 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Herbata ; sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/
373 kcal	Tłuszcz 17,28 g, Węglowodany ogółem 35,71 g, Błonnik pokarmowy 1,38 g, Białko ogółem 19,13 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 502,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; masło extra /Alergeny: 7/
687 kcal	Tłuszcz 39,42 g, Węglowodany ogółem 48,64 g, Sód 1229,79 mg, Błonnik pokarmowy 5,61 g, w tym cukry 15,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,5 g, Białko ogółem 36,59 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	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Buraki konserwowe
619 kcal	Tłuszcz 15,93 g, Węglowodany ogółem 72,64 g, Sód 688,71 mg, Błonnik pokarmowy 13,57 g, w tym cukry 10,41 g, Białko ogółem 40,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,65 g
Podwieczorek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata rukola ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Szynka gotowana
293 kcal	Tłuszcz 17,66 g, Węglowodany ogółem 17,27 g, Sód 614,02 mg, Błonnik pokarmowy 2,6 g, Białko ogółem 14,81 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
818 kcal	Tłuszcz 45,97 g, Węglowodany ogółem 66,56 g, Sód 1166,42 mg, Błonnik pokarmowy 6,14 g, Białko ogółem 38,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,87 g, w tym cukry 30,39 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
797 kcal	Tłuszcz 21,18 g, Węglowodany ogółem 101,4 g, Sód 928,64 mg, Błonnik pokarmowy 17,62 g, w tym cukry 13,26 g, Białko ogółem 39,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Szyńka gotowana ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
482 kcal	Tłuszcz 25,61 g, Węglowodany ogółem 41,31 g, Sód 875,99 mg, Błonnik pokarmowy 6,13 g, w tym cukry 6,99 g, Białko ogółem 18,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; Filet z indyka wędzony ; jogurt naturalny
886 kcal	Tłuszcz 46,39 g, Węglowodany ogółem 83,06 g, Sód 1284,92 mg, Błonnik pokarmowy 7,1 g, Białko ogółem 40,06 g, w tym cukry 30,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,87 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	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
657 kcal	Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 101,4 g, Sód 928,64 mg, Błonnik pokarmowy 17,62 g, w tym cukry 2,86 g, Białko ogółem 34,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,74 g
Podwieczorek	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
140 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Szyńka gotowana ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
550 kcal	Tłuszcz 26,03 g, Węglowodany ogółem 57,81 g, Sód 994,49 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 20,24 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/
711 kcal	Tłuszcz 40,67 g, Węglowodany ogółem 56,72 g, Sód 1060,58 mg, Błonnik pokarmowy 4,16 g, Białko ogółem 34,66 g, w tym cukry 22,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
657 kcal	Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 101,4 g, Sód 928,64 mg, Błonnik pokarmowy 17,62 g, w tym cukry 2,86 g, Białko ogółem 34,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,74 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Szyńka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/
465 kcal	Tłuszcz 24,81 g, Węglowodany ogółem 40,77 g, Sód 864,65 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 20,24 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g