

JADŁOSPIS NA 2024-12-30 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
675 kcal	Tłuszcz 21,72 g, Węglowodany ogółem 81,96 g, Sód 1003,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 23,65 g, w tym cukry 23,13 g, Błonnik pokarmowy 5,94 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; ananas świeży /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1385 kcal	Tłuszcz 42,92 g, Węglowodany ogółem 196,77 g, Sód 964,3 mg, Błonnik pokarmowy 25,32 g, Białko ogółem 59,63 g, w tym cukry 35,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Kolacja	Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/
470 kcal	Sód 817,33 mg, Węglowodany ogółem 56,45 g, w tym cukry 7,81 g, Tłuszcz 19,1 g, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Białko ogółem 17,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; sałata rukola
648 kcal	Tłuszcz 20,8 g, Węglowodany ogółem 74,51 g, Błonnik pokarmowy 3,47 g, Białko ogółem 26,32 g, w tym cukry 22,95 g, Sód 658,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Kompot wiśniowy ; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/
1055 kcal	Tłuszcz 33,06 g, Węglowodany ogółem 131,53 g, Sód 737,6 mg, Błonnik pokarmowy 17,55 g, w tym cukry 25,91 g, Białko ogółem 49,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,68 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/
381 kcal	Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 36,79 g, Sód 476,23 mg, Białko ogółem 20,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,63 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; mandarynki ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica z indyka ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
657 kcal	Sód 996,38 mg, w tym cukry 15,78 g, Białko ogółem 13,44 g, Tłuszcz 18,7 g, Węglowodany ogółem 91,94 g, Błonnik pokarmowy 12,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 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	Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; kompot wiśniowy bez cukru ; zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/
697 kcal	Tłuszcz 14,79 g, Węglowodany ogółem 98,18 g, Sód 626,45 mg, Błonnik pokarmowy 14,07 g, w tym cukry 12,57 g, Białko ogółem 41,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g

Kolacja	ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka) ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
506 kcal	Tłuszcz 20,21 g, Węglowodany ogółem 62,09 g, Sód 812,46 mg, Białko ogółem 15,77 g, w tym cukry 0,4 g, Błonnik pokarmowy 10,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
607 kcal	Tłuszcz 21,3 g, Węglowodany ogółem 65,46 g, Sód 884,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 22 g, w tym cukry 22,71 g, Błonnik pokarmowy 4,98 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; ananas świeży /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1385 kcal	Tłuszcz 42,92 g, Węglowodany ogółem 196,77 g, Sód 964,3 mg, Błonnik pokarmowy 25,32 g, Białko ogółem 59,63 g, w tym cukry 35,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Kolacja	Polędwica sopocka ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
402 kcal	Tłuszcz 18,68 g, Węglowodany ogółem 39,95 g, Sód 698,83 mg, Białko ogółem 15,77 g, w tym cukry 7,39 g, Błonnik pokarmowy 5,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
675 kcal	Tłuszcz 21,72 g, Węglowodany ogółem 81,96 g, Sód 1003,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 23,65 g, w tym cukry 23,13 g, Błonnik pokarmowy 5,94 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; ananas świeży /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1385 kcal	Tłuszcz 42,92 g, Węglowodany ogółem 196,77 g, Sód 964,3 mg, Błonnik pokarmowy 25,32 g, Białko ogółem 59,63 g, w tym cukry 35,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
470 kcal	Tłuszcz 19,1 g, Węglowodany ogółem 56,45 g, Sód 817,33 mg, Białko ogółem 17,42 g, w tym cukry 7,81 g, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; polędwica z indyka
389 kcal	Tłuszcz 15,13 g, Węglowodany ogółem 35,9 g, Sód 545,89 mg, Błonnik pokarmowy 2,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 10,77 g, Białko ogółem 13,44 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Smoothie ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1051 kcal	Tłuszcz 29,88 g, Węglowodany ogółem 154,86 g, Sód 732,58 mg, Błonnik pokarmowy 20 g, w tym cukry 33,08 g, Białko ogółem 32,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,68 g

Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Polędwica sopočka ; Pomidor /Alergeny: 7/
381 kcal	Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 36,79 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 476,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; polędwica z indyka
675 kcal	Tłuszcz 21,72 g, Węglowodany ogółem 81,96 g, Sód 1003,41 mg, Błonnik pokarmowy 5,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, w tym cukry 23,13 g, Białko ogółem 23,65 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
1191 kcal	Tłuszcz 42,52 g, Węglowodany ogółem 166,37 g, Sód 964,3 mg, Błonnik pokarmowy 22,92 g, Białko ogółem 43,43 g, w tym cukry 11,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Kolacja	Polędwica sopočka ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/
470 kcal	Tłuszcz 19,1 g, Węglowodany ogółem 56,45 g, Sód 817,33 mg, Białko ogółem 17,42 g, w tym cukry 7,81 g, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g