

JADŁOSPIS NA 2025-02-06 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; dżem owocowy ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
981 kcal	Tłuszcz 52,89 g, Węglowodany ogółem 92,16 g, Sód 1107,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, Białko ogółem 37,5 g, w tym cukry 35,65 g, Błonnik pokarmowy 7,02 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; serek homogenizowany ; ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1/
1430 kcal	Tłuszcz 53,83 g, Węglowodany ogółem 201,38 g, Sód 1249,95 mg, Błonnik pokarmowy 17,97 g, w tym cukry 13,21 g, Białko ogółem 40,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,91 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
666 kcal	Tłuszcz 31,64 g, Węglowodany ogółem 69,97 g, Sód 1403,79 mg, Błonnik pokarmowy 6,79 g, Białko ogółem 25,9 g, w tym cukry 7,81 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 ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Polędwica sopocka ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko pieczone
511 kcal	Tłuszcz 26,08 g, Węglowodany ogółem 47,59 g, Błonnik pokarmowy 3,73 g, Białko ogółem 25,71 g, w tym cukry 8,73 g, Sód 391,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Kompot śliwkowy ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
942 kcal	Tłuszcz 24,2 g, Węglowodany ogółem 135,4 g, Sód 907,04 mg, Błonnik pokarmowy 9,9 g, w tym cukry 36,27 g, Białko ogółem 46,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,94 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
369 kcal	Tłuszcz 16,57 g, Węglowodany ogółem 37,06 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 18,55 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 1044,92 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Polędwica sopocka ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko (1 sztuka)
514 kcal	Tłuszcz 27,59 g, Węglowodany ogółem 46,18 g, Sód 614,28 mg, Błonnik pokarmowy 7,87 g, Białko ogółem 21,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 1,5 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
906 kcal	Tłuszcz 28,54 g, Węglowodany ogółem 114,13 g, Sód 1351,85 mg, Błonnik pokarmowy 7,16 g, w tym cukry 27,04 g, Białko ogółem 45,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,55 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
362 kcal	Tłuszcz 18 g, Węglowodany ogółem 33,23 g, Sód 1267,45 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 14,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,4 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 3/

0 kcal

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; Herbata ; dżem owocowy ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Polędwica sopocka ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
777 kcal	Tłuszcz 36,81 g, Węglowodany ogółem 80,42 g, Sód 434,52 mg, Białko ogółem 25,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,43 g, Błonnik pokarmowy 5,42 g, w tym cukry 28,8 g
Obiad	rosół z lanym ciastem bezglutenowym /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; gołąbki w sosie pomidorowym bezglutenowe /Alergeny: 7,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
844 kcal	w tym cukry 27,43 g, Białko ogółem 35,07 g, Tłuszcz 21,91 g, Węglowodany ogółem 114,42 g, Sód 1556,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,63 g, Błonnik pokarmowy 13,75 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Tuńczyk w sosie własnym ; Sałata /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
595 kcal	Białko ogółem 26,47 g, Błonnik pokarmowy 3,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 18,15 g, w tym cukry 13,39 g, Węglowodany ogółem 73,36 g, Sód 673,35 mg
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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; dżem owocowy ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
981 kcal	Tłuszcz 52,89 g, Węglowodany ogółem 92,16 g, Sód 1107,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, Białko ogółem 37,5 g, w tym cukry 35,65 g, Błonnik pokarmowy 7,02 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; serek homogenizowany ; ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1/
1430 kcal	Tłuszcz 53,83 g, Węglowodany ogółem 201,38 g, Sód 1249,95 mg, Błonnik pokarmowy 17,97 g, w tym cukry 13,21 g, Białko ogółem 40,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,91 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
672 kcal	Tłuszcz 31,7 g, Węglowodany ogółem 71,2 g, Sód 1406,19 mg, Błonnik pokarmowy 7,15 g, Białko ogółem 25,9 g, w tym cukry 7,81 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 ryżem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; dżem owocowy ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
981 kcal	Tłuszcz 52,89 g, Węglowodany ogółem 92,16 g, Sód 1107,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, Białko ogółem 37,5 g, w tym cukry 35,65 g, Błonnik pokarmowy 7,02 g
Drugie śniadanie	kisiel
21 kcal	Węglowodany ogółem 5,36 g, Sód 0,37 mg, Błonnik pokarmowy 0 g, w tym cukry 4,99 g
Obiad	zupa krem z pieczarek /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; serek homogenizowany ; ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1/
1413 kcal	Tłuszcz 58,65 g, Węglowodany ogółem 186,89 g, Sód 1834,58 mg, Błonnik pokarmowy 18,43 g, Białko ogółem 38,27 g, w tym cukry 13,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,91 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 zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/

666 kcal Tłuszcz 31,64 g, Węglowodany ogółem 69,97 g, Sód 1403,79 mg, Błonnik pokarmowy 6,79 g, Białko ogółem 25,9 g, w tym cukry 7,81 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 podstawowa komercja

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; dżem owocowy ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki

925 kcal Tłuszcz 52,65 g, Węglowodany ogółem 78,6 g, Sód 1104,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, Białko ogółem 36,42 g, w tym cukry 24,85 g, Błonnik pokarmowy 4,74 g

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/

813 kcal Tłuszcz 16,97 g, Węglowodany ogółem 135,41 g, Sód 1118,83 mg, Błonnik pokarmowy 16,89 g, w tym cukry 7,33 g, Białko ogółem 26,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g

Kolacja

chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/

666 kcal Tłuszcz 31,64 g, Węglowodany ogółem 69,97 g, Sód 1403,79 mg, Błonnik pokarmowy 6,79 g, Białko ogółem 25,9 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g