

JADŁOSPIS NA 2025-01-23 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
435 kcal	Tłuszcz 17,9 g, Węglowodany ogółem 54,63 g, Sód 667,68 mg, Błonnik pokarmowy 6,25 g, Białko ogółem 15,11 g, w tym cukry 18,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
696 kcal	Tłuszcz 19 g, Węglowodany ogółem 86,35 g, Sód 1057,24 mg, Błonnik pokarmowy 9,18 g, Białko ogółem 42,07 g, w tym cukry 20,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
751 kcal	Tłuszcz 51,92 g, Węglowodany ogółem 43,48 g, Sód 1323,23 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 31,45 g, w tym cukry 8,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,51 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; jogurt naturalny
513 kcal	Tłuszcz 17,16 g, Węglowodany ogółem 67,48 g, Błonnik pokarmowy 5,09 g, Białko ogółem 20,35 g, w tym cukry 37,32 g, Sód 373,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kiwi ; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
694 kcal	Tłuszcz 11,31 g, Węglowodany ogółem 105,56 g, Sód 1689,39 mg, Błonnik pokarmowy 12,52 g, w tym cukry 23,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g, Białko ogółem 38,81 g
Kolacja	jajko gotowane /Alergeny: 3/; masło extra /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Herbata
525 kcal	Tłuszcz 27,02 g, Węglowodany ogółem 47,62 g, Sód 1100,97 mg, Białko ogółem 24,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,12 g, w tym cukry 8,33 g, Błonnik pokarmowy 5,33 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
413 kcal	Sód 585,61 mg, Tłuszcz 17,85 g, Węglowodany ogółem 46,11 g, Błonnik pokarmowy 7,81 g, Białko ogółem 15,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 11,2 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 wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7/
600 kcal	Tłuszcz 10,86 g, Węglowodany ogółem 84,07 g, Sód 1685,99 mg, Błonnik pokarmowy 10,63 g, w tym cukry 6,32 g, Białko ogółem 38,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g
Podwieczorek	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g

Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/
518 kcal	Sód 1323,5 mg, Tłuszcz 28,45 g, Węglowodany ogółem 43,79 g, Błonnik pokarmowy 9,07 g, Białko ogółem 19,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,12 g, w tym cukry 1,1 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
657 kcal	Tłuszcz 24,68 g, Węglowodany ogółem 81,87 g, Sód 749,28 mg, Błonnik pokarmowy 8,85 g, Białko ogółem 23,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,03 g, w tym cukry 22,99 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kasza gryczana /Alergeny: 7/; Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
704 kcal	Tłuszcz 20,61 g, Węglowodany ogółem 82,18 g, Sód 1042,74 mg, Błonnik pokarmowy 8,97 g, Białko ogółem 37,32 g, w tym cukry 20,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/
694 kcal	Tłuszcz 51,62 g, Węglowodany ogółem 29,44 g, Sód 1209,53 mg, Błonnik pokarmowy 3,91 g, Białko ogółem 29,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,51 g, w tym cukry 8,15 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
435 kcal	Tłuszcz 17,9 g, Węglowodany ogółem 54,63 g, Sód 667,68 mg, Błonnik pokarmowy 6,25 g, Białko ogółem 15,11 g, w tym cukry 18,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Drugie śniadanie	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
85 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,39 g, Sód 67,53 mg, Błonnik pokarmowy 0 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 9,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
696 kcal	Tłuszcz 19 g, Węglowodany ogółem 86,35 g, Sód 1057,24 mg, Błonnik pokarmowy 9,18 g, Białko ogółem 42,07 g, w tym cukry 20,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 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/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
751 kcal	Tłuszcz 51,92 g, Węglowodany ogółem 43,48 g, Sód 1323,23 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 31,45 g, w tym cukry 8,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,51 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 podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
379 kcal	Tłuszcz 17,66 g, Węglowodany ogółem 41,07 g, Sód 664,08 mg, Błonnik pokarmowy 3,97 g, Białko ogółem 14,03 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
573 kcal	Tłuszcz 16,49 g, Węglowodany ogółem 67,87 g, Sód 982,96 mg, Błonnik pokarmowy 7,79 g, Białko ogółem 35,92 g, w tym cukry 5,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
751 kcal	Tłuszcz 51,92 g, Węglowodany ogółem 43,48 g, Sód 1323,23 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 31,45 g, w tym cukry 8,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,51 g