

JADŁOSPIS NA 2025-01-19 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
675 kcal	Sód 546,24 mg, Węglowodany ogółem 40,58 g, w tym cukry 19,17 g, Tłuszcz 41,7 g, Błonnik pokarmowy 3,95 g, Białko ogółem 22,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,69 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ziemniaki puree z chrzanem ; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Mizeria /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
777 kcal	Tłuszcz 31,84 g, Węglowodany ogółem 83,55 g, Sód 993,67 mg, Błonnik pokarmowy 14,24 g, w tym cukry 3,41 g, Białko ogółem 41,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,24 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; ogórek małosolny ; sałata roszonek /Alergeny: 7/
731 kcal	Sód 1224,13 mg, Węglowodany ogółem 61,53 g, w tym cukry 11,21 g, Tłuszcz 43,5 g, Błonnik pokarmowy 7,23 g, Białko ogółem 22,87 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	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
608 kcal	Sód 230,63 mg, Węglowodany ogółem 35,37 g, w tym cukry 18,97 g, Tłuszcz 35,38 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 24,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,7 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ziemniaki puree z chrzanem ; rolada wieprzowa z sosem /Alergeny: 7,1/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Mizeria /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
758 kcal	Tłuszcz 15,44 g, Węglowodany ogółem 115,05 g, Sód 895,2 mg, Błonnik pokarmowy 17,36 g, w tym cukry 28,77 g, Białko ogółem 39,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/
386 kcal	Sód 772,44 mg, Węglowodany ogółem 36,23 g, w tym cukry 7,83 g, Tłuszcz 16,99 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 22,49 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki
533 kcal	Sód 564,46 mg, Tłuszcz 29,06 g, Węglowodany ogółem 46,15 g, Błonnik pokarmowy 8,02 g, Białko ogółem 15,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,7 g, w tym cukry 1,34 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ziemniaki puree z chrzanem ; rolada wieprzowa z sosem /Alergeny: 7,1/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Mizeria /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
663 kcal	Tłuszcz 12,5 g, Węglowodany ogółem 101,75 g, Sód 1532,09 mg, Błonnik pokarmowy 20,99 g, w tym cukry 7,61 g, Białko ogółem 34,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ogórek małosolny ; sałata roszonek /Alergeny: 7/
444 kcal	Sód 714,92 mg, Tłuszcz 19,3 g, Węglowodany ogółem 45,72 g, Błonnik pokarmowy 7,63 g, Białko ogółem 18,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,6 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

Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; pierś gotowana z indyka Białka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

675 kcal

Sód 546,24 mg, Węglowodany ogółem 40,58 g, w tym cukry 19,17 g, Tłuszcz 41,7 g, Błonnik pokarmowy 3,95 g, Białko ogółem 22,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,69 g

Drugie śniadanie

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

Obiad

Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ziemniaki puree z chrzanem ; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Mizeria /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki

777 kcal

Tłuszcz 31,84 g, Węglowodany ogółem 83,55 g, Sód 993,67 mg, Błonnik pokarmowy 14,24 g, w tym cukry 3,41 g, Białko ogółem 41,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,24 g

Podwieczorek

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

Kolacja

Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; ogórek małosolny ; sałata roszponka /Alergeny: 7/

731 kcal

Sód 1224,13 mg, Węglowodany ogółem 61,53 g, w tym cukry 11,21 g, Tłuszcz 43,5 g, Błonnik pokarmowy 7,23 g, Białko ogółem 22,87 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