

JADŁOSPIS NA 2025-01-29 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
657 kcal	Tłuszcz 19,5 g, Węglowodany ogółem 100,36 g, Sód 863,25 mg, Błonnik pokarmowy 12,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 19,85 g, w tym cukry 8,56 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
784 kcal	Tłuszcz 26,61 g, Węglowodany ogółem 90,36 g, Sód 759,22 mg, Błonnik pokarmowy 15,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,01 g, w tym cukry 16,57 g, Białko ogółem 31,09 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki
612 kcal	Tłuszcz 27,78 g, Węglowodany ogółem 58,97 g, Sód 1284,93 mg, Błonnik pokarmowy 7,92 g, Białko ogółem 31,97 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
0 kcal	

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica z indyka ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
855 kcal	Tłuszcz 34,83 g, Węglowodany ogółem 87,92 g, Błonnik pokarmowy 2,9 g, Białko ogółem 37,19 g, w tym cukry 43,58 g, Sód 859,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,7 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Buraki konserwowe ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
935 kcal	Tłuszcz 8,33 g, Węglowodany ogółem 180,65 g, Sód 363,8 mg, Błonnik pokarmowy 19,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,39 g, w tym cukry 59,28 g, Białko ogółem 24,45 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
440 kcal	Tłuszcz 18,4 g, Węglowodany ogółem 43,51 g, Błonnik pokarmowy 3,16 g, Białko ogółem 26,75 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 577,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
0 kcal	

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
580 kcal	Tłuszcz 26,66 g, w tym cukry 20,95 g, Białko ogółem 27,07 g, Błonnik pokarmowy 4,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g, Węglowodany ogółem 54,73 g, Sód 980,29 mg
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Buraki konserwowe ; Kompot z czarnej porzeczki ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
935 kcal	Tłuszcz 8,33 g, Węglowodany ogółem 180,65 g, Sód 363,8 mg, Błonnik pokarmowy 19,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,39 g, w tym cukry 59,28 g, Białko ogółem 24,45 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/
484 kcal	Tłuszcz 21,57 g, Węglowodany ogółem 45,17 g, Sód 808,34 mg, Błonnik pokarmowy 6,93 g, Białko ogółem 25,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 0,75 g

wieczorny posiłek

Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/

0 kcal

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie

bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)

589 kcal

Tłuszcz 19,08 g, Węglowodany ogółem 83,86 g, Sód 744,75 mg, Błonnik pokarmowy 11,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 18,2 g, w tym cukry 8,14 g

Obiad

Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

784 kcal

Tłuszcz 26,61 g, Węglowodany ogółem 90,36 g, Sód 759,22 mg, Błonnik pokarmowy 15,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,01 g, w tym cukry 16,57 g, Białko ogółem 31,09 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki

544 kcal

Tłuszcz 27,36 g, Węglowodany ogółem 42,47 g, Sód 1166,43 mg, Błonnik pokarmowy 6,96 g, w tym cukry 7,74 g, Białko ogółem 30,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g

wieczorny posiłek

Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/

0 kcal

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie

bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)

657 kcal

Tłuszcz 19,5 g, Węglowodany ogółem 100,36 g, Sód 863,25 mg, Błonnik pokarmowy 12,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 19,85 g, w tym cukry 8,56 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

Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

784 kcal

Tłuszcz 26,61 g, Węglowodany ogółem 90,36 g, Sód 759,22 mg, Błonnik pokarmowy 15,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,01 g, w tym cukry 16,57 g, Białko ogółem 31,09 g

Podwieczorek

Budyń na mleku /Alergeny: 7,1,9/

91 kcal

Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 14,9 g, Sód 45,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 3,4 g, w tym cukry 14,69 g, Błonnik pokarmowy 0 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki

612 kcal

Tłuszcz 27,78 g, Węglowodany ogółem 58,97 g, Sód 1284,93 mg, Błonnik pokarmowy 7,92 g, Białko ogółem 31,97 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g

wieczorny posiłek

Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/

0 kcal