

JADŁOSPIS NA 2025-01-11 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
911 kcal	Tłuszcz 48,5 g, Węglowodany ogółem 76,27 g, Sód 675,62 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 28,17 g, w tym cukry 35,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1009 kcal	Tłuszcz 33,49 g, Węglowodany ogółem 156,39 g, Sód 783,6 mg, Błonnik pokarmowy 14,88 g, w tym cukry 25,82 g, Białko ogółem 8,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,53 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
533 kcal	Tłuszcz 19,82 g, Węglowodany ogółem 75,53 g, Sód 1005,39 mg, Błonnik pokarmowy 10,08 g, Białko ogółem 8,93 g, w tym cukry 8,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g
wieczorny posiłek	ananas świeży /Alergeny: 1,3,6,9,10/
110 kcal	Białko ogółem 0,8 g, Tłuszcz 0,4 g, Błonnik pokarmowy 2,4 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 24,8 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
734 kcal	Tłuszcz 38,18 g, Węglowodany ogółem 53,91 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 30,73 g, w tym cukry 34,93 g, Sód 274,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sos z pesto i tuńczykiem /Alergeny: 5/; vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/
662 kcal	Tłuszcz 9,86 g, Węglowodany ogółem 91,03 g, Sód 723,3 mg, Błonnik pokarmowy 11 g, w tym cukry 22,85 g, Białko ogółem 23,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,82 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
440 kcal	Tłuszcz 18,39 g, Węglowodany ogółem 43,42 g, Błonnik pokarmowy 3,12 g, Białko ogółem 26,75 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 576,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	ananas świeży /Alergeny: 1,3,6,9,10/
110 kcal	Białko ogółem 0,8 g, Tłuszcz 0,4 g, Błonnik pokarmowy 2,4 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 24,8 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata bez cukru 250ml ; grejfruty
619 kcal	Tłuszcz 30,97 g, Węglowodany ogółem 57,92 g, Sód 498,53 mg, Błonnik pokarmowy 7,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14 g, Białko ogółem 21,61 g, w tym cukry 17,3 g
Drugie śniadanie	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Sos z pesto i tuńczykiem /Alergeny: 5/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
364 kcal	Tłuszcz 5,51 g, Węglowodany ogółem 84,55 g, Sód 752,38 mg, Błonnik pokarmowy 8,07 g, w tym cukry 12,04 g, Białko ogółem 24,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,57 g
Podwieczorek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata bez cukru 250ml ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
433 kcal	Tłuszcz 19,82 g, Węglowodany ogółem 39,59 g, Sód 799,52 mg, Błonnik pokarmowy 6,86 g, Białko ogółem 22,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 0,75 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
843 kcal	Tłuszcz 48,08 g, Węglowodany ogółem 59,77 g, Sód 557,12 mg, Błonnik pokarmowy 5,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20 g, Białko ogółem 26,52 g, w tym cukry 34,75 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	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
1252 kcal	Tłuszcz 49,99 g, Węglowodany ogółem 181,89 g, Sód 854,1 mg, Błonnik pokarmowy 14,88 g, w tym cukry 25,82 g, Białko ogółem 19,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,53 g
Podwieczorek	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
589 kcal	Tłuszcz 22,41 g, Węglowodany ogółem 70,87 g, Sód 954,72 mg, Błonnik pokarmowy 9,14 g, Białko ogółem 12,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,54 g, w tym cukry 19,13 g
wieczorny posiłek	ananas świeży /Alergeny: 1,3,6,9,10/
110 kcal	Białko ogółem 0,8 g, Tłuszcz 0,4 g, Błonnik pokarmowy 2,4 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 24,8 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki
771 kcal	Tłuszcz 39,7 g, Węglowodany ogółem 76,27 g, Sód 675,62 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 23,37 g, w tym cukry 24,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1009 kcal	Tłuszcz 33,49 g, Węglowodany ogółem 156,39 g, Sód 783,6 mg, Błonnik pokarmowy 14,88 g, w tym cukry 25,82 g, Białko ogółem 8,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,53 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
533 kcal	Tłuszcz 19,82 g, Węglowodany ogółem 75,53 g, Sód 1005,39 mg, Błonnik pokarmowy 10,08 g, Białko ogółem 8,93 g, w tym cukry 8,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g