

JADŁOSPIS NA 2025-01-18 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; banan
688 kcal	Sód 931,89 mg, Węglowodany ogółem 85,64 g, w tym cukry 35,89 g, Tłuszcz 24,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 20,93 g, Błonnik pokarmowy 6,31 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
803 kcal	Tłuszcz 36,37 g, Węglowodany ogółem 105,8 g, Sód 1251,14 mg, Błonnik pokarmowy 16,89 g, w tym cukry 8,14 g, Białko ogółem 33,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
611 kcal	Sód 961,21 mg, Węglowodany ogółem 58,29 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 33,67 g, Błonnik pokarmowy 6,88 g, Białko ogółem 18,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; banan
616 kcal	Sód 1158,69 mg, Węglowodany ogółem 78,46 g, w tym cukry 34,78 g, Tłuszcz 21,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 27,05 g, Błonnik pokarmowy 3,77 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; fasolka szparagowa z wody ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
793 kcal	Tłuszcz 35,37 g, Węglowodany ogółem 105,68 g, Sód 1251,13 mg, Błonnik pokarmowy 16,88 g, w tym cukry 8,14 g, Białko ogółem 33,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
423 kcal	Sód 478,95 mg, Węglowodany ogółem 36,51 g, w tym cukry 7,23 g, Tłuszcz 22,96 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 18,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; banan
613 kcal	Sód 1384,52 mg, Tłuszcz 23,39 g, Węglowodany ogółem 75,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 22,73 g, w tym cukry 27,55 g, Błonnik pokarmowy 7,66 g
Drugie śniadanie	koktajl jagodowy /Alergeny: 1,7/
76 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 7,25 g, Sód 64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g, w tym cukry 4,7 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; fasolka szparagowa z wody ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; jogurt naturalny
560 kcal	Tłuszcz 19,55 g, Węglowodany ogółem 80,6 g, Sód 1194,81 mg, Błonnik pokarmowy 16,89 g, w tym cukry 8,33 g, Białko ogółem 23,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; rukola
423 kcal	Sód 818,18 mg, Tłuszcz 24,42 g, Węglowodany ogółem 34,36 g, Błonnik pokarmowy 5,53 g, Białko ogółem 13,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; banan
633 kcal	Sód 931,89 mg, Węglowodany ogółem 85,64 g, w tym cukry 35,1 g, Tłuszcz 24,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 18,48 g, Błonnik pokarmowy 6,31 g
Drugie śniadanie	koktajl jagodowy /Alergeny: 1,7/
85 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9 g, Sód 76,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,8 g, w tym cukry 7,4 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
803 kcal	Tłuszcz 36,37 g, Węglowodany ogółem 105,8 g, Sód 1251,14 mg, Błonnik pokarmowy 16,89 g, w tym cukry 8,14 g, Białko ogółem 33,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 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	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ser żółty salami /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
681 kcal	Sód 1078,21 mg, Węglowodany ogółem 58,31 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 39,29 g, Błonnik pokarmowy 6,88 g, Białko ogółem 23,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g