

JADŁOSPIS NA 2025-01-13 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; Herbata ; Musztarda /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
852 kcal	Tłuszcz 52,77 g, w tym cukry 8,01 g, Białko ogółem 19,81 g, Błonnik pokarmowy 7,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 68,73 g, Sód 1055,27 mg
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Deser z jogurtowy z mango /Alergeny: 7/
1263 kcal	Tłuszcz 18,56 g, Węglowodany ogółem 158,53 g, Błonnik pokarmowy 20,17 g, Białko ogółem 37,07 g, w tym cukry 48,56 g, Sód 1699,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
552 kcal	Tłuszcz 26,15 g, Węglowodany ogółem 57,77 g, Sód 853,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 20,48 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
767 kcal	Tłuszcz 26,83 g, w tym cukry 29,15 g, Białko ogółem 38,68 g, Błonnik pokarmowy 4,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,68 g, Węglowodany ogółem 90,94 g, Sód 655,67 mg
Obiad	Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan ; Deser z jogurtowy z mango /Alergeny: 7/
1208 kcal	Tłuszcz 16,27 g, Węglowodany ogółem 153,04 g, Błonnik pokarmowy 17,88 g, Białko ogółem 37,57 g, w tym cukry 34,02 g, Sód 894,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
382 kcal	Tłuszcz 17,26 g, Węglowodany ogółem 36,87 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 476,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
530 kcal	Tłuszcz 23,61 g, w tym cukry 1,76 g, Białko ogółem 28,6 g, Błonnik pokarmowy 5,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,68 g, Węglowodany ogółem 47,66 g, Sód 766,9 mg
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 krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty ; koktajl jagodowy /Alergeny: 1,7/
725 kcal	Tłuszcz 16,44 g, Węglowodany ogółem 112,6 g, Błonnik pokarmowy 15,2 g, Białko ogółem 28,68 g, w tym cukry 7,47 g, Sód 856,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

375 kcal	Tłuszcz 18,69 g, Węglowodany ogółem 33,04 g, Sód 698,88 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 15,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,4 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; Herbata ; Musztarda /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
852 kcal	Tłuszcz 52,77 g, w tym cukry 8,01 g, Białko ogółem 19,81 g, Błonnik pokarmowy 7,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 68,73 g, Sód 1055,27 mg
Drugie śniadanie	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Deser z jogurtowy z mango /Alergeny: 7/
1263 kcal	Tłuszcz 18,56 g, Węglowodany ogółem 158,53 g, Błonnik pokarmowy 20,17 g, Białko ogółem 37,07 g, w tym cukry 48,56 g, Sód 1699,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g
Podwieczorek	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
124 kcal	Tłuszcz 3,01 g, Węglowodany ogółem 11,84 g, Sód 67,83 mg, Błonnik pokarmowy 0,02 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
552 kcal	Tłuszcz 26,15 g, Węglowodany ogółem 57,77 g, Sód 853,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 20,48 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; Herbata ; Musztarda /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
852 kcal	Tłuszcz 52,77 g, w tym cukry 8,01 g, Białko ogółem 19,81 g, Błonnik pokarmowy 7,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 68,73 g, Sód 1055,27 mg
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
645 kcal	Tłuszcz 13,95 g, Węglowodany ogółem 101,88 g, Błonnik pokarmowy 14,95 g, Białko ogółem 24,8 g, w tym cukry 2,67 g, Sód 1546,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
552 kcal	Tłuszcz 26,15 g, Węglowodany ogółem 57,77 g, Sód 853,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 20,48 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g