

JADŁOSPIS NA 2025-01-20 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
841 kcal	Sód 699,69 mg, Węglowodany ogółem 117,49 g, w tym cukry 20,46 g, Tłuszcz 31,08 g, Białko ogółem 22,72 g, Błonnik pokarmowy 10,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
1087 kcal	Białko ogółem 50,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,13 g, w tym cukry 55,13 g, Węglowodany ogółem 155,04 g, Tłuszcz 27,54 g, Sód 406,01 mg, Błonnik pokarmowy 9,33 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet maślany z indyka ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ogórek małosolny /Alergeny: 1/; Kiełki
639 kcal	Sód 1423,05 mg, Węglowodany ogółem 77,16 g, w tym cukry 7,58 g, Tłuszcz 32,23 g, Błonnik pokarmowy 8,04 g, Białko ogółem 9,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
779 kcal	Sód 131,33 mg, Węglowodany ogółem 108,02 g, w tym cukry 20,74 g, Tłuszcz 23,87 g, Białko ogółem 31,92 g, Błonnik pokarmowy 5,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,37 g
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
975 kcal	Tłuszcz 20,43 g, Sód 418,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,56 g, Białko ogółem 49,64 g, Węglowodany ogółem 144,37 g, Błonnik pokarmowy 7,85 g, w tym cukry 56,51 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet maślany z indyka ; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki
498 kcal	Sód 414,51 mg, Węglowodany ogółem 68,81 g, w tym cukry 7,9 g, Tłuszcz 15,3 g, Błonnik pokarmowy 3,85 g, Białko ogółem 18,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
765 kcal	Sód 355,38 mg, Tłuszcz 25,33 g, w tym cukry 13,05 g, Białko ogółem 27,43 g, Błonnik pokarmowy 9,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,37 g, Węglowodany ogółem 104,83 g
Drugie śniadanie	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; kompot wiśniowy bez cukru ; Zytne ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
817 kcal	Tłuszcz 14,16 g, Sód 225,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g, Białko ogółem 41,21 g, Węglowodany ogółem 86,45 g, Błonnik pokarmowy 11,47 g, w tym cukry 3,62 g
Podwieczorek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet maślany z indyka ; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; ogórek małosolny /Alergeny: 1/; Kiełki
485 kcal	Sód 634,64 mg, Tłuszcz 16,67 g, Węglowodany ogółem 63,75 g, Błonnik pokarmowy 7,23 g, Białko ogółem 14,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,67 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
904 kcal	Sód 823,29 mg, Węglowodany ogółem 117,51 g, w tym cukry 20,46 g, Tłuszcz 35,76 g, Białko ogółem 27,94 g, Błonnik pokarmowy 10,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Drugie śniadanie	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
1021 kcal	Białko ogółem 50,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,13 g, w tym cukry 38,93 g, Węglowodany ogółem 138,84 g, Tłuszcz 27,54 g, Sód 406,01 mg, Błonnik pokarmowy 9,33 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	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet maślany z indyka ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ogórek małosolny /Alergeny: 1/; Kielki
639 kcal	Sód 1423,05 mg, Węglowodany ogółem 77,16 g, w tym cukry 7,58 g, Tłuszcz 32,23 g, Błonnik pokarmowy 8,04 g, Białko ogółem 9,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g