

JADŁOSPIS NA 2025-02-04 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
777 kcal	Tłuszcz 44,84 g, Węglowodany ogółem 58,92 g, Sód 927,5 mg, Błonnik pokarmowy 4,5 g, Białko ogółem 40,37 g, w tym cukry 35,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; banan
1025 kcal	Tłuszcz 29,73 g, Węglowodany ogółem 151,03 g, Sód 566,97 mg, Błonnik pokarmowy 22,4 g, Białko ogółem 32,9 g, w tym cukry 20,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Herbata ; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
512 kcal	Tłuszcz 23,91 g, Węglowodany ogółem 59,03 g, Sód 809,69 mg, Błonnik pokarmowy 9,09 g, Białko ogółem 17,52 g, w tym cukry 9,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Powidła /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
706 kcal	Tłuszcz 41,15 g, Węglowodany ogółem 52,71 g, Błonnik pokarmowy 2,29 g, Białko ogółem 36,97 g, w tym cukry 34,97 g, Sód 614,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
482 kcal	Tłuszcz 6,58 g, Węglowodany ogółem 61,53 g, Sód 1271,82 mg, Błonnik pokarmowy 14,93 g, Białko ogółem 41,14 g, w tym cukry 14,46 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
469 kcal	Tłuszcz 20,57 g, Węglowodany ogółem 52,89 g, Błonnik pokarmowy 6,43 g, Białko ogółem 20,19 g, w tym cukry 9,63 g, Sód 578,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
600 kcal	Tłuszcz 40,99 g, Węglowodany ogółem 32,89 g, Sód 780,16 mg, Błonnik pokarmowy 5,41 g, Białko ogółem 27,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, w tym cukry 2,84 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
491 kcal	Tłuszcz 8,53 g, Węglowodany ogółem 80,28 g, Sód 1327,82 mg, Błonnik pokarmowy 12,68 g, Białko ogółem 48,37 g, w tym cukry 14,46 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
489 kcal	Tłuszcz 24,54 g, Węglowodany ogółem 50,15 g, Sód 802,42 mg, Błonnik pokarmowy 10,65 g, Białko ogółem 15,87 g, w tym cukry 2,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
790 kcal	Białko ogółem 30,94 g, Błonnik pokarmowy 3,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g, Tłuszcz 41,92 g, w tym cukry 20,92 g, Węglowodany ogółem 67,35 g, Sód 557,92 mg
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; kotlet drobiowy panierowany b/g /Alergeny: 3,7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; banan
811 kcal	Tłuszcz 26,72 g, Węglowodany ogółem 113,27 g, Sód 1407,66 mg, Błonnik pokarmowy 14,92 g, Białko ogółem 31,8 g, w tym cukry 21,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Herbata ; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
658 kcal	Białko ogółem 18,75 g, Błonnik pokarmowy 8,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,8 g, Tłuszcz 25,68 g, w tym cukry 15,39 g, Węglowodany ogółem 79,52 g, Sód 579,89 mg
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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
600 kcal	Tłuszcz 40,99 g, Węglowodany ogółem 32,89 g, Sód 780,16 mg, Błonnik pokarmowy 5,41 g, Białko ogółem 27,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, w tym cukry 2,84 g
Obiad	Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
617 kcal	Tłuszcz 17,11 g, Węglowodany ogółem 93,5 g, Sód 1262,32 mg, Błonnik pokarmowy 16,16 g, w tym cukry 21 g, Białko ogółem 46,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
489 kcal	Tłuszcz 24,54 g, Węglowodany ogółem 50,15 g, Sód 802,42 mg, Błonnik pokarmowy 10,65 g, Białko ogółem 15,87 g, w tym cukry 2,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
777 kcal	Tłuszcz 44,84 g, Węglowodany ogółem 58,92 g, Sód 927,5 mg, Błonnik pokarmowy 4,5 g, Białko ogółem 40,37 g, w tym cukry 35,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g
Drugie śniadanie	kisiel z jabłkiem
36 kcal	Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; banan
1025 kcal	Tłuszcz 29,73 g, Węglowodany ogółem 151,03 g, Sód 566,97 mg, Błonnik pokarmowy 22,4 g, Białko ogółem 32,9 g, w tym cukry 20,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
241 kcal	Błonnik pokarmowy 2,81 g, Tłuszcz 8,92 g, Węglowodany ogółem 26,88 g, Sód 91,6 mg, Białko ogółem 11,77 g, w tym cukry 9,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Herbata ; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
512 kcal	Tłuszcz 23,91 g, Węglowodany ogółem 59,03 g, Sód 809,69 mg, Błonnik pokarmowy 9,09 g, Białko ogółem 17,52 g, w tym cukry 9,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 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 podstawowa komercja

Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznicza na boczku /Alergeny: 3,7/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/

685 kcal Tłuszcz 42,59 g, Węglowodany ogółem 46,62 g, Sód 857 mg, Błonnik pokarmowy 4,05 g, Białko ogółem 34,97 g, w tym cukry 14,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g

Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy

909 kcal Tłuszcz 29,37 g, Węglowodany ogółem 122,83 g, Sód 565,77 mg, Błonnik pokarmowy 20,36 g, Białko ogółem 32,9 g, w tym cukry 6,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g

Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kielki

657 kcal Tłuszcz 35,21 g, Węglowodany ogółem 68,99 g, Sód 1040,35 mg, Błonnik pokarmowy 9,54 g, Białko ogółem 19,38 g, w tym cukry 9,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g