

JADŁOSPIS NA 2025-01-25 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan ; Kakao /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany
717 kcal	Tłuszcz 30,81 g, Węglowodany ogółem 83,11 g, Sód 747,62 mg, Błonnik pokarmowy 6 g, Białko ogółem 28,28 g, w tym cukry 35,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
745 kcal	Tłuszcz 11,02 g, Węglowodany ogółem 134,27 g, Sód 596,34 mg, Błonnik pokarmowy 11,92 g, Białko ogółem 25,36 g, w tym cukry 32,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/
538 kcal	Tłuszcz 28,21 g, Węglowodany ogółem 53,2 g, Sód 984,85 mg, Błonnik pokarmowy 7,58 g, Białko ogółem 15,74 g, w tym cukry 8,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Smoothie ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata
700 kcal	Tłuszcz 21,3 g, Węglowodany ogółem 82,87 g, Sód 824,82 mg, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Białko ogółem 45,62 g, w tym cukry 33,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Kompot wiśniowy ; Banan ; zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody
766 kcal	Tłuszcz 11,41 g, Węglowodany ogółem 124,25 g, Sód 623,64 mg, Błonnik pokarmowy 12,46 g, w tym cukry 30,8 g, Białko ogółem 17,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,7 g
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka ryżowa z ananasm /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/
611 kcal	Tłuszcz 16,51 g, Węglowodany ogółem 87,04 g, Sód 699,17 mg, Błonnik pokarmowy 3,44 g, Białko ogółem 30,65 g, w tym cukry 10,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 ; Pomidor /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Kakao /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
561 kcal	Tłuszcz 22,73 g, Węglowodany ogółem 46,54 g, Sód 1047,35 mg, Błonnik pokarmowy 5,53 g, Białko ogółem 40,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 13,76 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot wiśniowy ; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; grejfruty
542 kcal	Tłuszcz 5,27 g, Węglowodany ogółem 108,59 g, Sód 624,24 mg, Błonnik pokarmowy 12,28 g, Białko ogółem 16,36 g, w tym cukry 6,8 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka ryżowa z ananasm /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
604 kcal	Tłuszcz 17,94 g, Węglowodany ogółem 83,21 g, Sód 921,7 mg, Błonnik pokarmowy 7,18 g, Białko ogółem 26,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 2,79 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Kakao /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
589 kcal	Tłuszcz 22,73 g, Węglowodany ogółem 53,53 g, Sód 1047,42 mg, Błonnik pokarmowy 5,53 g, Białko ogółem 40,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 20,75 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy ; owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; grejfruty
768 kcal	Tłuszcz 9,31 g, Węglowodany ogółem 147,87 g, Sód 626,94 mg, Błonnik pokarmowy 16,5 g, Białko ogółem 23,08 g, w tym cukry 13,04 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka ryżowa z ananasek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
632 kcal	Tłuszcz 17,94 g, Węglowodany ogółem 90,2 g, Sód 921,77 mg, Błonnik pokarmowy 7,18 g, Białko ogółem 26,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 9,78 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 zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; banan
717 kcal	Tłuszcz 30,81 g, Węglowodany ogółem 83,11 g, Sód 747,62 mg, Błonnik pokarmowy 6 g, Białko ogółem 28,28 g, w tym cukry 35,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Drugie śniadanie	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
85 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,39 g, Sód 67,53 mg, Błonnik pokarmowy 0 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 9,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
745 kcal	Tłuszcz 11,02 g, Węglowodany ogółem 134,27 g, Sód 596,34 mg, Błonnik pokarmowy 11,92 g, Białko ogółem 25,36 g, w tym cukry 32,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Podwieczorek	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 3,2 g, Węglowodany ogółem 13,05 g, Sód 64,52 mg, Błonnik pokarmowy 0,9 g, w tym cukry 6,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/
538 kcal	Tłuszcz 28,21 g, Węglowodany ogółem 53,2 g, Sód 984,85 mg, Błonnik pokarmowy 7,58 g, Białko ogółem 15,74 g, w tym cukry 8,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 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 podstawowa komercja

Śniadanie	Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany
601 kcal	Sód 746,42 mg, Węglowodany ogółem 54,91 g, w tym cukry 21,41 g, Tłuszcz 30,45 g, Białko ogółem 28,28 g, Błonnik pokarmowy 3,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
540 kcal	Tłuszcz 6,27 g, Węglowodany ogółem 104,02 g, Sód 448,84 mg, Błonnik pokarmowy 11,92 g, Białko ogółem 15,36 g, w tym cukry 7,33 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/
538 kcal	Tłuszcz 28,21 g, Węglowodany ogółem 53,2 g, Sód 984,85 mg, Błonnik pokarmowy 7,58 g, Białko ogółem 15,74 g, w tym cukry 8,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g