

JADŁOSPIS NA 2024-08-01 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

760 kcal
białko ogółem 26,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,68 g, sól 2,37 g, tłuszcz 20,72 g, węglowodany ogółem 112,62 g, węglowodany przyswajalne 30,64 g, cukry 35,09 g, błonnik pokarmowy 6,54 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
połudwica miodowa 30 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/
jogurt owocowy 120g 150 g

rukola sałata
rukola sałata 10,0005 g

kiełki rzodkiewki
kiełki rzodkiewki 15 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg
kiwi kg 70 g

Obiad

872 kcal
białko ogółem 78,01 g, błonnik pokarmowy 15,35 g, cukry 28,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,28 g, sól 5,66 g, tłuszcz 18,43 g, węglowodany ogółem 133,04 g, węglowodany przyswajalne 95,05 g

Zupa kapuśniak z młodej kapusty 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,9,7,10/
cebula 10 g, kapusta biała 100 g, ziemniaki 50 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 25 g, seler 20 g, koper 4,9998 g, biodrówka 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g

Makaron z sosem bolońskim gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10,5,8,11,13/
łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, cebula 5 g, jarzynka 200g 5 g, papryka mielona sztuki 5 g, pieprz sztuki 1 g, koncentrat pomidorowy szt 30 g, olej rzepakowy 5 ml, czosnek mielony 5 g, makaron 100 g

Surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i cebuli 120 g /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/
ogórki kiszzone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

502 kcal
białko ogółem 17,88 g, błonnik pokarmowy 5,21 g, cukry 4,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,29 g, sól 1,84 g, tłuszcz 19,78 g, węglowodany ogółem 60,31 g, węglowodany przyswajalne 1,27 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa krakowka parzona 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 43,0005 g

pomidor
pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 g
herbata 1 g

Suma posiłków: 2176 kcal, białko ogółem 123,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,25 g, sól 9,87 g, tłuszcz 59,28 g, węglowodany ogółem 316,47 g, węglowodany przyswajalne 126,96 g, cukry 74,71 g, błonnik pokarmowy 29,2 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

741 kcal
białko ogółem 26,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,46 g, sól 2,34 g, tłuszcz 21,24 g, węglowodany przyswajalne 112,27 g, węglowodany przyswajalne 87,4 g, cukry 29,76 g, błonnik pokarmowy 3,35 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 30 g

rukola sałata

rukola sałata 10,0005 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

kiełki rzodkiewki

kiełki rzodkiewki 15 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 120g 120 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Obiad

820 kcal
białko ogółem 44,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,24 g, tłuszcz 15,09 g, węglowodany przyswajalne 101,41 g, błonnik pokarmowy 14,73 g, cukry 26,26 g, sól 3,94 g, węglowodany ogółem 129,4 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 5 g, śmietana 12% tł. 8 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

509 kcal
białko ogółem 18,32 g, błonnik pokarmowy 2,02 g, cukry 3,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,31 g, sól 1,84 g, tłuszcz 20,66 g, węglowodany ogółem 64,49 g, węglowodany przyswajalne 58,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 43,0005 g

pomidor

pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 2112 kcal, białko ogółem 89,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,01 g, sól 8,12 g, tłuszcz 57,34 g, węglowodany ogółem 316,66 g, węglowodany przyswajalne 246,84 g, cukry 65,88 g, błonnik pokarmowy 22,2 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

681 kcal
białko ogółem 26,23 g, tłuszcz 14,64 g,
węglowodany ogółem 112,21 g, błonnik
pokarmowy 3,35 g, cukry 29,71 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 8,08 g, sól 2,34 g,
węglowodany przyswajalne 87,34 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 30 g

rukola sałata

rukola sałata 10,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 120g 120 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

kiełki rzodkiewki

kiełki rzodkiewki 15 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Drugie śniadanie

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g,
cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem
10,5 g

Obiad

820 kcal
białko ogółem 44,25 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 5,24 g, tłuszcz 15,09 g,
węglowodany przyswajalne 101,41 g, błonnik
pokarmowy 14,73 g, cukry 26,26 g, sól 3,94 g,
węglowodany ogółem 129,4 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g,
pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt
10 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 5 g, śmietana 12% tł. 8 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

Kolacja

449 kcal
białko ogółem 18,26 g, błonnik pokarmowy 2,02
g, cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,93 g, sól 1,84 g, tłuszcz 14,06 g, węglowodany
ogółem 64,43 g, węglowodany przyswajalne
57,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 43,0005 g

pomidor

pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Suma posiłków: 1992 kcal, białko ogółem 89,51 g, tłuszcz 44,14 g, węglowodany ogółem 316,54 g, błonnik pokarmowy 22,2 g, cukry 65,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,25 g, sól 8,12 g, węglowodany przyswajalne 246,72 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

444 kcal
białko ogółem 21,2 g, błonnik pokarmowy 7,28 g,
cukry 1,46 g, węglowodany ogółem 54,93 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 7,78 g, sól 2,41 g,
tłuszcz 16,17 g, węglowodany przyswajalne
47,38 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 33 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kiełki rzodkiewki

kiełki rzodkiewki 15 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

Drugie śniadanie

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g,
cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem
10,5 g

Obiad

783 kcal
białko ogółem 44,2 g, błonnik pokarmowy 11,38
g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,25 g, sól 5,55
g, tłuszcz 14,95 g, węglowodany ogółem 118,61
g, węglowodany przyswajalne 99,88 g, cukry
14,04 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 5 g, śmietana 12% tł. 8 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i cebuli 120 g /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/

ogórki kiszzone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Podwieczorek

108 kcal
białko ogółem 7,56 g, błonnik pokarmowy 2,14 g,
cukry 1,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,14
g, sól 0,28 g, tłuszcz 3,6 g, węglowodany ogółem
11,16 g, węglowodany przyswajalne 11,16 g

Kolacja

526 kcal
białko ogółem 28,66 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 6,33 g, sól 1,74 g, tłuszcz 20,47 g,
węglowodany ogółem 59,97 g, węglowodany
przyswajalne 48,99 g, błonnik pokarmowy 7,58 g,
cukry 1,61 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 30 g

pomidor

pomidor 45 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

twarożek farmer 175g. /Alergeny: 1,7/

twarożek farmer 175g. 150 g

Suma posiłków: 1903 kcal, białko ogółem 102,39 g, błonnik pokarmowy 30,48 g, cukry 25,21 g, węglowodany ogółem 255,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,5 g, sól 9,98 g, tłuszcz 55,54 g, węglowodany przyswajalne 207,41 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

741 kcal
białko ogółem 26,29 g, tłuszcz 21,24 g,
węglowodany ogółem 112,27 g, błonnik
pokarmowy 3,35 g, cukry 29,76 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 12,46 g, sól 2,34 g,
węglowodany przyswajalne 87,4 g

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połędwica miodowa 30 g

rukola sałata

rukola sałata 10,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 120g 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielki rzodkiewki

kielki rzodkiewki 15 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

Drugie śniadanie

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g,
cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem
10,5 g

Obiad

820 kcal
białko ogółem 44,25 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 5,24 g, tłuszcz 15,09 g,
węglowodany przyswajalne 101,41 g, błonnik
pokarmowy 14,73 g, cukry 26,26 g, sól 3,94 g,
węglowodany ogółem 129,4 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g,
pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt
10 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 5 g, śmietana 12% tł. 8 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

Kolacja

509 kcal
białko ogółem 18,32 g, błonnik pokarmowy 2,02
g, cukry 3,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone
12,31 g, sól 1,84 g, tłuszcz 20,66 g,
węglowodany ogółem 64,49 g, węglowodany
przyswajalne 58,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 43,0005 g

pomidor

pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 2112 kcal, białko ogółem 89,63 g, tłuszcz 57,34 g, węglowodany ogółem 316,66 g, błonnik pokarmowy 22,2 g, cukry 65,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,01 g, sól 8,12 g, węglowodany przyswajalne 246,84 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)

Śniadanie

444 kcal
białko ogółem 21,2 g, cukry 1,46 g, tłuszcz 16,17 g, węglowodany ogółem 54,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,78 g, sól 2,41 g, węglowodany przyswajalne 47,38 g, błonnik pokarmowy 7,28 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml
chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 110 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g
szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 33 g
rukola sałata
rukola sałata 15 g
kiełki rzodkiewki
kiełki rzodkiewki 15 g

Drugie śniadanie

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg
kiwi kg 70 g

Obiad

783 kcal
białko ogółem 44,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,25 g, tłuszcz 14,95 g, węglowodany przyswajalne 99,88 g, błonnik pokarmowy 11,38 g, cukry 14,04 g, sól 5,55 g, węglowodany ogółem 118,61 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/
skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g
Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g
Surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i cebuli 120 g /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/
ogórki kiszzone 100 g, kukurydza konserwowa 0 g, cebula 10 g, pieprz sztuki 1 g
Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 5 g, śmietana 12% tł. 8 g

Podwieczorek

108 kcal
białko ogółem 7,56 g, błonnik pokarmowy 2,14 g, cukry 1,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,14 g, sól 0,28 g, tłuszcz 3,6 g, węglowodany ogółem 11,16 g, węglowodany przyswajalne 11,16 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 180 g

Kolacja

526 kcal
białko ogółem 28,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,33 g, sól 1,74 g, tłuszcz 20,47 g, węglowodany ogółem 59,97 g, węglowodany przyswajalne 48,99 g, błonnik pokarmowy 7,58 g, cukry 1,61 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 30 g
chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 110 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
twarożek farmer 175g. /Alergeny: 1,7/
twarożek farmer 175g. 150 g
pomidor
pomidor 45 g
Herbata czarna parzona 250 g
herbata 1 g

Suma posiłków: 1903 kcal, białko ogółem 102,39 g, cukry 25,21 g, tłuszcz 55,54 g, węglowodany ogółem 255,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,5 g, sól 9,98 g, węglowodany przyswajalne 207,41 g, błonnik pokarmowy 30,48 g,