

JADŁOSPIS NA 2024-07-31 (środa)

dieta podstawowa

Śniadanie

669 kcal
białko ogółem 22,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,96 g, sól 2,37 g, tłuszcz 19,31 g, węglowodany ogółem 98,15 g, węglowodany przyswajalne 29,05 g, cukry 30,98 g, błonnik pokarmowy 5,26 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

pomidor

pomidor 40 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 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

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g

Obiad

537 kcal
białko ogółem 40,09 g, cukry 21,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,05 g, sól 4,35 g, tłuszcz 54,54 g, węglowodany ogółem 74,52 g, błonnik pokarmowy 5,84 g, węglowodany przyswajalne 7,53 g

zupa krem z pomidorów (gazpacho) 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

1,9,6,3,5,8,10,11,7/

passata pomidorowa 45 g, pomidory w puszcze 45 g, ogórek św. 20 g, Papryka czerwona kg 30 g, czosnek świeży 10,0002 g, cebula 15 g, papryka mielona sztuki 1 g, cytryna 10 g, olej rzepakowy 5 ml, ser sałatkowy 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, bulion kostka 1 g

Ziemniaki opiekane 200 g

ziemniak cząstka 200 g

Żeberka w marynacie 162 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/

żeberka 130 g, jarzynka 200g 5 g, musztarda sareska 210g 20 g, miód 1 szt., papryka mielona sztuki 3 g, czosnek mielony 3 g

Surówka cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/

Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

580 kcal
białko ogółem 28,25 g, błonnik pokarmowy 4,93 g, cukry 2,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9 g, sól 1,79 g, tłuszcz 23,35 g, węglowodany ogółem 61,65 g, węglowodany przyswajalne 1,19 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 30 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 15 g

twarożek farmer 175g. /Alergeny: 1,7/

twarożek farmer 175g. 150 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 1833 kcal, białko ogółem 92,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,03 g, sól 8,52 g, tłuszcz 97,4 g, węglowodany ogółem 245,62 g, węglowodany przyswajalne 47,17 g, cukry 63,46 g, błonnik pokarmowy 17,93 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

701 kcal
białko ogółem 24,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,01 g, sól 2,48 g, tłuszcz 20,25 g, węglowodany ogółem 107,38 g, węglowodany przyswajalne 85,81 g, cukry 29,73 g, błonnik pokarmowy 2,5 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 40 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 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

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g

Obiad

657 kcal
białko ogółem 38,57 g, błonnik pokarmowy 7,13 g, cukry 9,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,73 g, tłuszcz 16,9 g, węglowodany ogółem 89,54 g, sól 3,48 g, węglowodany przyswajalne 69,6 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny:

1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie

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

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Kolacja

587 kcal
białko ogółem 28,83 g, tłuszcz 24,18 g, węglowodany ogółem 65,57 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 0,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, sól 1,79 g, węglowodany przyswajalne 57,95 g

twarożek farmer 175g. /Alergeny: 1,7/

twarożek farmer 175g. 150 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 30 g

roszponka

roszponka 15 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 1992 kcal, białko ogółem 92,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,78 g, sól 7,76 g, tłuszcz 61,53 g, węglowodany ogółem 273,79 g, węglowodany przyswajalne 222,76 g, cukry 48,79 g, błonnik pokarmowy 13,42 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

641 kcal
białko ogółem 24,11 g, cukry 29,68 g, tłuszcz 13,65 g, węglowodany ogółem 107,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,63 g, sól 2,48 g, węglowodany przyswajalne 85,75 g, błonnik pokarmowy 2,5 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

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 40 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Drugie śniadanie

47 kcal

białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

Obiad

657 kcal

białko ogółem 38,57 g, błonnik pokarmowy 7,13 g, cukry 9,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,73 g, tłuszcz 16,9 g, węglowodany ogółem 89,54 g, sól 3,48 g, węglowodany przyswajalne 69,6 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Kolacja

527 kcal

białko ogółem 28,77 g, tłuszcz 17,58 g, węglowodany ogółem 65,51 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 0,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, sól 1,79 g, węglowodany przyswajalne 57,89 g

twarożek farmer 175g. /Alergeny: 1,7/

twarożek farmer 175g. 150 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

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

szynkowa 30 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

roszponka

roszponka 15 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Suma posiłków: 1872 kcal, białko ogółem 92,35 g, cukry 48,69 g, tłuszcz 48,33 g, węglowodany ogółem 273,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,02 g, sól 7,76 g, węglowodany przyswajalne 222,64 g, błonnik pokarmowy 13,42 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

424 kcal

białko ogółem 19,33 g, błonnik pokarmowy 7,52 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,27 g, sól 2,17 g, tłuszcz 14,49 g, węglowodany ogółem 56,26 g, węglowodany przyswajalne 48,24 g

pomidor

pomidor 40 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

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

kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 19,9995 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Drugie śniadanie

47 kcal

białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

Obiad

pomarańcze

pomarańcze 100 g

749 kcal
białko ogółem 37,7 g, błonnik pokarmowy 7,17 g,
cukry 13,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone
5,46 g, sól 2,6 g, węglowodany ogółem 89,98 g,
węglowodany przyswajalne 75,8 g, tłuszcz 28,23
g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Surówka cateringowa 150 g /Alergeny: 1,3,10,5,6,9,11,13/

Por kg 50 g, kapusta młoda 150 g, majonez 620g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Podwieczorek

117 kcal
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

Kolacja

520 kcal
białko ogółem 28,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,31 g, sól 1,73 g, tłuszcz 20,43 g, węglowodany ogółem 58,53 g, węglowodany przyswajalne 47,68 g, błonnik pokarmowy 7,24 g, cukry 0,8 g

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

szynkowa 30 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 15 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

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 1857 kcal, białko ogółem 90,41 g, błonnik pokarmowy 23,86 g, cukry 31,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,56 g, sól 6,64 g, tłuszcz 65,87 g, węglowodany ogółem 235,65 g, węglowodany przyswajalne 200,67 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

701 kcal
białko ogółem 24,17 g, cukry 29,73 g, tłuszcz 20,25 g, węglowodany ogółem 107,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,01 g, sól 2,48 g, węglowodany przyswajalne 85,81 g, błonnik pokarmowy 2,5 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

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 40 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

Drugie śniadanie

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g

Obiad

657 kcal
białko ogółem 38,57 g, błonnik pokarmowy 7,13 g, cukry 9,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,73 g, tłuszcz 16,9 g, węglowodany ogółem 89,54 g, sól 3,48 g, węglowodany przyswajalne 69,6 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Kolacja

587 kcal
białko ogółem 28,83 g, tłuszcz 24,18 g, węglowodany ogółem 65,57 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 0,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, sól 1,79 g, węglowodany przyswajalne 57,95 g

twarożek farmer 175g. /Alergeny: 1,7/

twarożek farmer 175g. 150 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 30 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

roszponka

roszponka 15 g

Suma posiłków: 1992 kcal, białko ogółem 92,47 g, cukry 48,79 g, tłuszcz 61,53 g, węglowodany ogółem 273,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,78 g, sól 7,76 g, węglowodany przyswajalne 222,76 g, błonnik pokarmowy 13,42 g,

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

Śniadanie

424 kcal
białko ogółem 19,33 g, błonnik pokarmowy 7,52 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,27 g, sól 2,17 g, tłuszcz 14,49 g, węglowodany ogółem 56,26 g, węglowodany przyswajalne 48,24 g

pomidor

pomidor 40 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

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

kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 110 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 19,9995 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Drugie śniadanie

47 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 8,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,3 g, węglowodany przyswajalne 9,4 g

pomarańcze

pomarańcze 100 g

Obiad

661 kcal
białko ogółem 38,66 g, błonnik pokarmowy 7,68 g, cukry 14,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,7 g, tłuszcz 16,84 g, węglowodany ogółem 91,23 g, sól 3,48 g, węglowodany przyswajalne 74,3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Podwieczorek

117 kcal
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g,
węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany
przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik
pokarmowy 0,03 g

Kolacja

520 kcal
białko ogółem 28,43 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 6,31 g, sól 1,73 g, tłuszcz 20,43 g,
węglowodany ogółem 58,53 g, węglowodany
przyswajalne 47,68 g, błonnik pokarmowy 7,24 g,
cukry 0,8 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

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

szynkowa 30 g

Salata MIX Fantazja

Salata MIX Fantazja 15 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

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 1769 kcal, białko ogółem 91,37 g, błonnik pokarmowy 24,37 g, cukry 31,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,8 g, sól 7,52 g, tłuszcz 54,48 g, węglowodany ogółem 236,9 g, węglowodany przyswajalne 199,17 g,