

JADŁOSPIS NA 2024-11-03 (niedziela)

dieta podstawowa

Śniadanie

562 kcal
białko ogółem 30,51 g, błonnik pokarmowy 5,47 g, cukry 3,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,1 g, sól 3,06 g, tłuszcz 18,09 g, węglowodany ogółem 65,65 g, węglowodany przyswajalne 1,07 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka w siatce 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 15,0003 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

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

756 kcal
białko ogółem 51,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,37 g, tłuszcz 10,25 g, węglowodany przyswajalne 93,88 g, błonnik pokarmowy 8,53 g, cukry 14,64 g, sól 6,05 g, węglowodany ogółem 121,78 g

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

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Kieszonka drobiowa z papryką i pomidorem 210 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/

ser sałatkowy 15 g, jarzynka 200g 5 g, jaja kurze 25 g, Bułka tarta 500 g 15 g, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, pieczarki 20 g, Papryka czerwona kg 20 g, cebula 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 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 wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

607 kcal
białko ogółem 28,53 g, błonnik pokarmowy 5,77 g, cukry 2,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,09 g, sól 3,37 g, tłuszcz 25,04 g, węglowodany ogółem 63,38 g, węglowodany przyswajalne 0,15 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 40 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1931 kcal, białko ogółem 110,47 g, błonnik pokarmowy 19,77 g, cukry 21,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,56 g, sól 12,48 g, tłuszcz 53,38 g, węglowodany ogółem 252,21 g, węglowodany przyswajalne 95,1 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

579 kcal
białko ogółem 31,32 g, błonnik pokarmowy 2,5 g,
cukry 3,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,15 g, sól 3,06 g, tłuszcz 19,14 g,
węglowodany ogółem 72,44 g, węglowodany
przyswajalne 64,73 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka w siatce 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 60 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

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

728 kcal
białko ogółem 46,21 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 2,8 g, tłuszcz 12,69 g, węglowodany
przyswajalne 93,17 g, błonnik pokarmowy 10,01
g, cukry 13,26 g, sól 2,97 g, węglowodany
ogółem 114,72 g

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

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

537 kcal
białko ogółem 21,14 g, błonnik pokarmowy 1,92
g, cukry 2,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,82 g, sól 2,5 g, tłuszcz 20,21 g, węglowodany
ogółem 69,22 g, węglowodany przyswajalne
62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1850 kcal, białko ogółem 98,67 g, błonnik pokarmowy 14,43 g, cukry 20,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,77 g, sól 8,53 g, tłuszcz 52,04 g, węglowodany ogółem 257,78 g, węglowodany przyswajalne 219,93 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

519 kcal
białko ogółem 31,26 g, błonnik pokarmowy 2,5 g,
cukry 3,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,77
g, sól 3,06 g, tłuszcz 12,54 g, węglowodany
ogółem 72,38 g, węglowodany przyswajalne
64,67 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

szynka w siatce 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 60 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

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

728 kcal
białko ogółem 46,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,8 g, tłuszcz 12,69 g, węglowodany przyswajalne 93,17 g, błonnik pokarmowy 10,01 g, cukry 13,26 g, sól 2,97 g, węglowodany ogółem 114,72 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

477 kcal
białko ogółem 21,08 g, błonnik pokarmowy 1,92 g, cukry 2,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,44 g, sól 2,5 g, tłuszcz 13,61 g, węglowodany ogółem 69,16 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki kg 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 40,0005 g

rukola sałata
rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1730 kcal, białko ogółem 98,55 g, błonnik pokarmowy 14,43 g, cukry 20,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,01 g, sól 8,53 g, tłuszcz 38,84 g, węglowodany ogółem 257,66 g, węglowodany przyswajalne 219,81 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

500 kcal
białko ogółem 30,71 g, błonnik pokarmowy 7,99 g, cukry 1,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,42 g, sól 2,99 g, tłuszcz 15,28 g, węglowodany ogółem 62,25 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata
sałata 15,0003 g

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

Drugie śniadanie

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

Obiad

728 kcal
białko ogółem 46,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,8 g, tłuszcz 12,69 g, węglowodany przyswajalne 93,17 g, błonnik pokarmowy 10,01 g, cukry 13,26 g, sól 2,97 g, węglowodany ogółem 114,72 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka
jabłka 100 g

Kolacja

478 kcal
białko ogółem 21,4 g, białnik pokarmowy 8,64 g,
cukry 4,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,15
g, sól 2,45 g, tłuszcz 16,56 g, węglowodany
ogółem 63,72 g, węglowodany przyswajalne
52,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1887 kcal, białko ogółem 102,25 g, białnik pokarmowy 29,04 g, cukry 54,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,37 g, sól 10,33 g, tłuszcz 45,26 g, węglowodany ogółem 282,08 g, węglowodany przyswajalne 197,53 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

579 kcal
białko ogółem 31,32 g, białnik pokarmowy 2,5 g,
cukry 3,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,15 g, sól 3,06 g, tłuszcz 19,14 g,
węglowodany ogółem 72,44 g, węglowodany
przyswajalne 64,73 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka w siatce 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

pomidor

pomidor 60 g

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

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

Drugie śniadanie

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

728 kcal
białko ogółem 46,21 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 2,8 g, tłuszcz 12,69 g, węglowodany
przyswajalne 93,17 g, białnik pokarmowy 10,01
g, cukry 13,26 g, sól 2,97 g, węglowodany
ogółem 114,72 g

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

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

537 kcal
białko ogółem 21,14 g, białnik pokarmowy 1,92
g, cukry 2,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,82 g, sól 2,5 g, tłuszcz 20,21 g, węglowodany
ogółem 69,22 g, węglowodany przyswajalne
62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1850 kcal, białko ogółem 98,67 g, białnik pokarmowy 14,43 g, cukry 20,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,77 g, sól 8,53 g, tłuszcz 52,04 g, węglowodany ogółem 257,78 g, węglowodany przyswajalne 219,93 g.

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

Śniadanie

500 kcal
białko ogółem 30,71 g, błonnik pokarmowy 7,99 g, cukry 1,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,42 g, sól 2,99 g, tłuszcz 15,28 g, węglowodany ogółem 62,25 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynka w siatce 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 15,0003 g

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

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

Drugie śniadanie

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

Obiad

728 kcal
białko ogółem 46,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,8 g, tłuszcz 12,69 g, węglowodany przyswajalne 93,17 g, błonnik pokarmowy 10,01 g, cukry 13,26 g, sól 2,97 g, węglowodany ogółem 114,72 g

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

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Duszony filec z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filec z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% t. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g

Kolacja

478 kcal
białko ogółem 21,4 g, błonnik pokarmowy 8,64 g, cukry 4,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,15 g, sól 2,45 g, tłuszcz 16,56 g, węglowodany ogółem 63,72 g, węglowodany przyswajalne 52,57 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1887 kcal, białko ogółem 102,25 g, błonnik pokarmowy 29,04 g, cukry 54,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,37 g, sól 10,33 g, tłuszcz 45,26 g, węglowodany ogółem 282,08 g, węglowodany przyswajalne 197,53 g.