

JADŁOSPIS NA 2024-10-24 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

592 kcal
białko ogółem 32,87 g, błonnik pokarmowy 6,12 g, cukry 7,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,69 g, sól 2,44 g, tłuszcz 18,6 g, węglowodany ogółem 69,59 g, węglowodany przyswajalne 1,75 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połędwica miodowa 40 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 40 g

rukola sałata

rukola sałata 30 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

27 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 1,14 g, cukry 5,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,12 g, węglowodany ogółem 6,72 g

mandarynka kg

mandarynka kg 60 g

Obiad

639 kcal
białko ogółem 42,5 g, błonnik pokarmowy 9,85 g, cukry 24,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,66 g, sól 5,72 g, tłuszcz 38,12 g, węglowodany ogółem 121,99 g, węglowodany przyswajalne 83,42 g

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,5,10,11,13/

kapusta kiszona 25 g, ziemniaki 50 g, biodrówka 20 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Żeberka w marynacie 175 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/

żeberka 130 g, jarzynka 200g 5 g, musztarda sareska 210g 20 g, papryka mielona sztuki 3 g, czosnek mielony 3 g, miód porcyjny-20g 1 g, olej rzepakowy 5 ml, passata pomidorowa 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, 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

519 kcal
białko ogółem 17,56 g, błonnik pokarmowy 6,06 g, cukry 2,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,3 g, sól 3,09 g, tłuszcz 19,4 g, węglowodany ogółem 67,42 g, węglowodany przyswajalne 2,18 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

ogórek św.

ogórek św. 45 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

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

szynka w siatce 30 g

Suma posiłków: 1777 kcal, białko ogółem 93,29 g, błonnik pokarmowy 23,17 g, cukry 40,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,66 g, sól 11,25 g, tłuszcz 76,24 g, węglowodany ogółem 265,72 g, węglowodany przyswajalne 87,35 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

600 kcal
białko ogółem 33,35 g, błonnik pokarmowy 2,64 g, cukry 6,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,71 g, sól 2,43 g, tłuszcz 19,56 g, węglowodany ogółem 74,15 g, węglowodany przyswajalne 63,67 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
połudwica miodowa 40 g
serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g
pomidor
pomidor 40 g
rukola sałata
rukola sałata 30 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

27 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 1,14 g, cukry 5,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,12 g, węglowodany ogółem 6,72 g

mandarynka kg
mandarynka kg 60 g

Obiad

931 kcal
białko ogółem 46,75 g, błonnik pokarmowy 11,65 g, cukry 23,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,78 g, sól 2,78 g, tłuszcz 29,79 g, węglowodany ogółem 121,61 g, węglowodany przyswajalne 90,46 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
marchew 80 g, skrzydelka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g
Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 1 g
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g
Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, 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

515 kcal
białko ogółem 17,18 g, błonnik pokarmowy 5,37 g, cukry 2,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, sól 3,09 g, tłuszcz 19,2 g, węglowodany ogółem 64,68 g, węglowodany przyswajalne 0,11 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 30 g
paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/
paprykarz drobiowy 40,0004 g
sałata
sałata 15,0003 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2073 kcal, białko ogółem 97,64 g, błonnik pokarmowy 20,8 g, cukry 37,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,75 g, sól 8,3 g, tłuszcz 68,67 g, węglowodany ogółem 267,16 g, węglowodany przyswajalne 154,24 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

540 kcal
białko ogółem 33,29 g, błonnik pokarmowy 2,64 g, cukry 6,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,33 g, sól 2,43 g, tłuszcz 12,96 g, węglowodany ogółem 74,09 g, węglowodany przyswajalne 63,61 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 7 g
połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
połudwica miodowa 40 g
serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g
rukola sałata
rukola sałata 30 g
pomidor
pomidor 40 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

27 kcal
białko ogółem 0,36 g, białnik pokarmowy 1,14 g,
cukry 5,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01
g, tłuszcz 0,12 g, węglowodany ogółem 6,72 g

Obiad

730 kcal
białko ogółem 46,16 g, białnik pokarmowy 11,18
g, cukry 23,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone
3,88 g, sól 2,9 g, tłuszcz 10,47 g, węglowodany
ogółem 117,14 g, węglowodany przyswajalne
85,5 g

mandarynka kg
mandarynka kg 60 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,6,9,3,10,5,11,13/

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł.
10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, 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

476 kcal
białko ogółem 16,11 g, białnik pokarmowy 5,37
g, cukry 21,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone
4,57 g, sól 2,65 g, tłuszcz 7,69 g, węglowodany
ogółem 81,87 g, węglowodany przyswajalne
0,05 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 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 40 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 25 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1773 kcal, białko ogółem 95,92 g, białnik pokarmowy 20,33 g, cukry 56,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, sól 7,98 g, tłuszcz 31,24 g, węglowodany ogółem 279,82 g, węglowodany przyswajalne 149,16 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

542 kcal
białko ogółem 33,49 g, białnik pokarmowy 8,96
g, cukry 5,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,02 g, sól 2,43 g, tłuszcz 15,88 g, węglowodany
ogółem 68,58 g, węglowodany przyswajalne
54,59 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 125 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

polędwica miodowa 40 g

pomidor

pomidor 40 g

rukola sałata

rukola sałata 30 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 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

27 kcal
białko ogółem 0,36 g, białnik pokarmowy 1,14 g,
cukry 5,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01
g, tłuszcz 0,12 g, węglowodany ogółem 6,72 g

Obiad

mandarynka kg
mandarynka kg 60 g

931 kcal
białko ogółem 46,75 g, błonnik pokarmowy 11,65 g, cukry 23,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,78 g, sól 2,78 g, tłuszcz 29,79 g, węglowodany ogółem 121,61 g, węglowodany przyswajalne 90,46 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Podwieczorek

49 kcal
białko ogółem 2,68 g, błonnik pokarmowy 0,66 g, cukry 3,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 g, sól 0,09 g, tłuszcz 1,11 g, węglowodany ogółem 7,04 g, węglowodany przyswajalne 3,44 g

Koktaj truskawkowy z jogurtem naturalnym 150 g /Alergeny: 7,6/

Jogurt naturalny 55,556 g, Truskawka mrożona kg 50 g

Kolacja

459 kcal
białko ogółem 18,79 g, błonnik pokarmowy 8,58 g, cukry 0,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,34 g, sól 3,21 g, tłuszcz 15,5 g, węglowodany ogółem 63,12 g, węglowodany przyswajalne 52,95 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 125 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynka w siatce 40 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 30,0003 g

sałata

sałata 15,0003 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2008 kcal, białko ogółem 102,07 g, błonnik pokarmowy 30,99 g, cukry 38,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,81 g, sól 8,51 g, tłuszcz 62,4 g, węglowodany ogółem 267,07 g, węglowodany przyswajalne 201,44 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

600 kcal
białko ogółem 33,35 g, błonnik pokarmowy 2,64 g, cukry 6,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,71 g, sól 2,43 g, tłuszcz 19,56 g, węglowodany ogółem 74,15 g, węglowodany przyswajalne 63,67 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

polędwica miodowa 40 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 40 g

rukola sałata

rukola sałata 30 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

27 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 1,14 g, cukry 5,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,12 g, węglowodany ogółem 6,72 g

mandarynka kg

mandarynka kg 60 g

Obiad

931 kcal
białko ogółem 46,75 g, błonnik pokarmowy 11,65 g, cukry 23,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,78 g, sól 2,78 g, tłuszcz 29,79 g, węglowodany ogółem 121,61 g, węglowodany przyswajalne 90,46 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, 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

524 kcal
białko ogółem 18,68 g, błonnik pokarmowy 5,37 g, cukry 2,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,35 g, sól 3,41 g, tłuszcz 19,49 g, węglowodany ogółem 64,74 g, węglowodany przyswajalne 0,11 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 40 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 40,0004 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2082 kcal, białko ogółem 99,14 g, błonnik pokarmowy 20,8 g, cukry 37,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,85 g, sól 8,62 g, tłuszcz 68,96 g, węglowodany ogółem 267,22 g, węglowodany przyswajalne 154,24 g.

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

Śniadanie

542 kcal
białko ogółem 33,49 g, błonnik pokarmowy 8,96 g, cukry 5,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, sól 2,43 g, tłuszcz 15,88 g, węglowodany ogółem 68,58 g, węglowodany przyswajalne 54,59 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 125 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połudwica miodowa 40 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 40 g

rukola sałata

rukola sałata 30 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

27 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 1,14 g, cukry 5,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,12 g, węglowodany ogółem 6,72 g

Obiad

931 kcal
białko ogółem 46,75 g, błonnik pokarmowy 11,65 g, cukry 23,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,78 g, sól 2,78 g, tłuszcz 29,79 g, węglowodany ogółem 121,61 g, węglowodany przyswajalne 90,46 g

zupa marchwianka 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

marchew 80 g, skrzydełka 20 g, ziemniaki 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

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

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Podwieczorek

49 kcal
białko ogółem 2,68 g, błonnik pokarmowy 0,66 g,
cukry 3,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,66
g, sól 0,09 g, tłuszcz 1,11 g, węglowodany
ogółem 7,04 g, węglowodany przyswajalne 3,44
g

Kolacja

459 kcal
białko ogółem 18,79 g, błonnik pokarmowy 8,58
g, cukry 0,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,34 g, sól 3,21 g, tłuszcz 15,5 g, węglowodany
ogółem 63,12 g, węglowodany przyswajalne
52,95 g

Koktaj truskawkowy z jogurtem naturalnym 150 g /Alergeny: 7,6/

Jogurt naturalny 55,556 g, Truskawka mrożona kg 50 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 125 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynka w siatce 40 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 30,0003 g

sałata

sałata 15,0003 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2008 kcal, białko ogółem 102,07 g, błonnik pokarmowy 30,99 g, cukry 38,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,81 g, sól 8,51 g, tłuszcz 62,4 g, węglowodany ogółem 267,07 g, węglowodany przyswajalne 201,44 g.