

JADŁOSPIS NA 2024-10-27 (niedziela)

dieta podstawowa

Śniadanie

743 kcal
białko ogółem 31,7 g, błonnik pokarmowy 5,16 g, cukry 4,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, sól 2,64 g, tłuszcz 29,8 g, węglowodany ogółem 84,8 g, węglowodany przyswajalne 2,33 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 40 g

serek homogenizowany 200 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 200 g 200 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 10,0002 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

734 kcal
białko ogółem 46,82 g, tłuszcz 16,29 g, błonnik pokarmowy 8,96 g, cukry 19,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,24 g, sól 1,63 g, węglowodany ogółem 106,81 g, węglowodany przyswajalne 82,77 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszone roladki schabowe z brzoskwinia 175 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13/

schab b/k 130 g, mąka pszenna 3 g, olej rzepakowy 3 ml, bulion kostka 1 g, brzoskwinie puszka 15,0024 g, cebula 10 g, Boczek wędzony 15 g, pieprz sztuki 1 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 z rabarbaru dosładzany cukrem 250 ml gotowanie tradycyjne

rabarbar 0,05 kg, cukier 5 g

Kolacja

506 kcal
białko ogółem 19,06 g, błonnik pokarmowy 4,54 g, cukry 2,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,21 g, sól 3,11 g, tłuszcz 23,05 g, węglowodany ogółem 51,8 g, węglowodany przyswajalne 0,51 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 100 g

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

szynka w siatce 40 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielki rzodkiewki

kielki rzodkiewki 10,0002 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Suma posiłków: 2075 kcal, białko ogółem 97,58 g, błonnik pokarmowy 18,66 g, cukry 48,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,05 g, sól 7,38 g, tłuszcz 69,14 g, węglowodany ogółem 265,41 g, węglowodany przyswajalne 85,61 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

801 kcal
białko ogółem 33,8 g, białnik pokarmowy 2,54 g,
cukry 3,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone
18,68 g, sól 2,86 g, tłuszcz 30,88 g,
węglowodany ogółem 99,46 g, węglowodany
przyswajalne 64,25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połudwica sopocka 40 g
serek homogenizowany 200 g /Alergeny: 1,7/
serek homogenizowany 200 g 200 g
pomidor
pomidor 60 g
sałata
sałata 10,0002 g
kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

734 kcal
białko ogółem 46,82 g, tłuszcz 16,29 g, białnik
pokarmowy 8,96 g, cukry 19,1 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 5,24 g, sól 1,63 g,
węglowodany ogółem 106,81 g, węglowodany
przyswajalne 82,77 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g,
jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g,
pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszone roladki schabowe z brzoskwinia 175 g duszenie /Alergeny:
1,6,9,3,5,10,11,13/

schab b/k 130 g, mąka pszenna 3 g, olej rzepakowy 3 ml, bulion kostka 1 g, brzoskwinie puszka 15,0024
g, cebula 10 g, Boczek wędzony 15 g, pieprz sztuki 1 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 z rabarbaru dosładzany cukrem 250 ml gotowanie tradycyjne

rabarbar 0,05 kg, cukier 5 g

Kolacja

561 kcal
białko ogółem 21,03 g, białnik pokarmowy 1,84
g, cukry 1,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone
14,29 g, sól 3,33 g, tłuszcz 24,13 g,
węglowodany ogółem 66,28 g, węglowodany
przyswajalne 62,43 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 40 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/
Serek topiony 100g/ szt. 33 g

rukola sałata
rukola sałata 10,0005 g

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

Suma posiłków: 2096 kcal, białko ogółem 101,65 g, białnik pokarmowy 13,34 g, cukry 23,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,21 g, sól 7,82 g, tłuszcz 71,3 g,
węglowodany ogółem 272,55 g, węglowodany przyswajalne 209,45 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

523 kcal
białko ogółem 30,3 g, białnik pokarmowy 2,64 g,
cukry 3,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,23
g, sól 2,74 g, tłuszcz 13,55 g, węglowodany
ogółem 72,47 g, węglowodany przyswajalne
64,67 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połudwica sopocka 40 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

sałata
sałata 10,0002 g

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

Obiad

734 kcal
białko ogółem 46,82 g, tłuszcz 16,29 g, błonnik pokarmowy 8,96 g, cukry 19,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,24 g, sól 1,63 g, węglowodany ogółem 106,81 g, węglowodany przyswajalne 82,77 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszone roladki schabowe z brzoskwinia 175 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13/

schab b/k 130 g, mąka pszenna 3 g, olej rzepakowy 3 ml, bulion kostka 1 g, brzoskwinie puszka 15,0024 g, cebula 10 g, Boczek wędzony 15 g, pieprz sztuki 1 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 z rabarbaru dosładzany cukrem 250 ml gotowanie tradycyjne

rabarbar 0,05 kg, cukier 5 g

Kolacja

441 kcal
białko ogółem 16,59 g, cukry 10,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,59 g, sól 2,64 g, tłuszcz 8,67 g, węglowodany ogółem 75,27 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g, błonnik pokarmowy 2,04 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

kielki rzodkiewki

kielki rzodkiewki 10,0002 g

rukola sałata

rukola sałata 10,0005 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

Suma posiłków: 1698 kcal, białko ogółem 93,71 g, błonnik pokarmowy 13,64 g, cukry 32,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,06 g, sól 7,01 g, tłuszcz 38,51 g, węglowodany ogółem 254,55 g, węglowodany przyswajalne 209,41 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

435 kcal
białko ogółem 20,06 g, błonnik pokarmowy 8,45 g, cukry 3,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g, sól 2,55 g, tłuszcz 14,77 g, węglowodany ogółem 58,16 g, węglowodany przyswajalne 50,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 40 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 10,0002 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

639 kcal
białko ogółem 45,22 g, tłuszcz 9,09 g, błonnik pokarmowy 9,35 g, cukry 14,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,1 g, sól 1,89 g, węglowodany ogółem 101,34 g, węglowodany przyswajalne 81,12 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Gotowana roladka schabowa z marchewką 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew mini 15 g, mąka pszenna 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 z rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne

rabarbar 0,05 kg

Podwieczorek

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

Kolacja

494 kcal
białko ogółem 20,9 g, błonnik pokarmowy 8,21 g, cukry 0,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,6 g, sól 3,27 g, tłuszcz 20,39 g, węglowodany ogółem 58,6 g, węglowodany przyswajalne 51,23 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 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 40 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

rukola sałata

rukola sałata 10,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1756 kcal, białko ogółem 88,21 g, błonnik pokarmowy 26,89 g, cukry 41,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,98 g, sól 7,96 g, tłuszcz 45,2 g, węglowodany ogółem 259,35 g, węglowodany przyswajalne 183,14 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

801 kcal
białko ogółem 33,8 g, błonnik pokarmowy 2,54 g, cukry 3,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,68 g, sól 2,86 g, tłuszcz 30,88 g, węglowodany ogółem 99,46 g, węglowodany przyswajalne 64,25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

polędwica sopocka 40 g

serek homogenizowany 200 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 200 g 200 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 10,0002 g

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

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

Obiad

734 kcal
białko ogółem 46,82 g, tłuszcz 16,29 g, błonnik pokarmowy 8,96 g, cukry 19,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,24 g, sól 1,63 g, węglowodany ogółem 106,81 g, węglowodany przyswajalne 82,77 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Duszone roladki schabowe z brzoskwinia 175 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13/

schab b/k 130 g, mąka pszenna 3 g, olej rzepakowy 3 ml, bulion kostka 1 g, brzoskwinie puszka 15,0024 g, cebula 10 g, Boczek wędzony 15 g, pieprz sztuki 1 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 z rabarbaru dosładzany cukrem 250 ml gotowanie tradycyjne

rabarbar 0,05 kg, cukier 5 g

Kolacja

561 kcal
białko ogółem 21,03 g, błonnik pokarmowy 1,84 g, cukry 1,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,29 g, sól 3,33 g, tłuszcz 24,13 g, węglowodany ogółem 66,28 g, węglowodany przyswajalne 62,43 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 40 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

rukola sałata

rukola sałata 10,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2096 kcal, białko ogółem 101,65 g, błonnik pokarmowy 13,34 g, cukry 23,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,21 g, sól 7,82 g, tłuszcz 71,3 g, węglowodany ogółem 272,55 g, węglowodany przyswajalne 209,45 g.

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

Śniadanie

435 kcal
białko ogółem 20,06 g, błonnik pokarmowy 8,45 g, cukry 3,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g, sól 2,55 g, tłuszcz 14,77 g, węglowodany ogółem 58,16 g, węglowodany przyswajalne 50,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 100 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 40 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 10,0002 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

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

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

Drugie śniadanie

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

662 kcal
białko ogółem 46,03 g, tłuszcz 9,23 g, błonnik pokarmowy 10,71 g, cukry 15,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,12 g, sól 1,32 g, węglowodany ogółem 106,34 g, węglowodany przyswajalne 86,48 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka pszenna 10 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 z rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne

rabarbar 0,05 kg

Podwieczorek

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g,
cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04
g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

Kolacja

493 kcal
białko ogółem 20,75 g, błonnik pokarmowy 7,84
g, cukry 0,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,59 g, sól 3,27 g, tłuszcz 20,36 g,
węglowodany ogółem 58,32 g, węglowodany
przyswajalne 51,23 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

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

szynka w siatce 40 g

kiełki rzodkiewki

kiełki rzodkiewki 10,0002 g

rukola sałata

rukola sałata 10,0005 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

Suma posiłków: 1728 kcal, białko ogółem 87,54 g, błonnik pokarmowy 28,4 g, cukry 51,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,85 g, sól 7,14 g, tłuszcz 44,76 g, węglowodany ogółem 253,92 g, węglowodany przyswajalne 188,5 g,