JADŁOSPIS NA 2024-11-06 (środa)

dieta podstawowa

Śniadanie

733 kcal
białko ogółem 37,71 g, kwasy tłuszczowe nascycone 13,85 g, sól 2,8 g, tłuszcz 23,49 g, węglowodany ogółem 89,75 g, węglowodany przyswajalne 24,11 g, cukry 14,09 g, błonnik pokarmowy 7,15 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
- mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 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 35 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
- twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata
- sałata 10,0002 g

rzodkiewka
- rzodkiewka 14,99945 g

Kawa zbożowa 200 g /Alergeny: 1,7/
- kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Drugie śniadanie

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka
- jabłka 120 g

Obiad

910 kcal
białko ogółem 43,3 g, błonnik pokarmowy 11,19 g, kwasy tłuszczowe nascycone 10,12 g, sól 1,82 g, tłuszcz 29,87 g, węglowodany ogółem 123,18 g, węglowodany przyswajalne 96,35 g, cukry 19,82 g

Zupa zagraj na wywarze mięsno - jarzyn. z wedliną 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,10,9/
- ziemniaki 80 g, marchew 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, śląska 25 g, Boczek wędzony 15 g, mąka pszenna 10 g, liść laurowy 0,01 szt., ziele angielskie 20g szt 0,01 szt., bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Kremowe risotto z szynką wieprzową i warzywami 270 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,9,7/
- ryż 80 g, Szynka św. b/k 120 g, olej rzepakowy 5 ml, pieczarki 20 g, Papryka czerwona kg 20 g, cebula 10 g, czosnek świeży 1,0002 g, bulion kostka 1 g, masło 200 g 10 g, groszek mrożony 10 g, pietruszka nać 1,0002 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/
- marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
- cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

527 kcal
białko ogółem 20,16 g, błonnik pokarmowy 6,37 g, cukry 5,53 g, kwasy tłuszczowe nascycone 11,64 g, sól 2,05 g, tłuszcz 18,68 g, węglowodany ogółem 67,3 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 tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
- szynka tostowa kg 35 g

serek naturalny /Alergeny: 7/
- serek naturalny 45 g

Papryka czerwona kg
- Papryka czerwona kg 50 g

sałata
- sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2232 kcal, białko ogółem 101,53 g, kwasy tłuszczowe nascycone 35,61 g, sól 6,68 g, tłuszcz 72,28 g, węglowodany ogółem 297,03 g, węglowodany przyswajalne 120,57 g, cukry 51,44 g, błonnik pokarmowy 27,59 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

759 kcal
białko ogółem 40,66 g, kwasy tłuszczowe nascycone 14,13 g, sól 3,28 g, tłuszcz 25,08 g, węglowodany ogółem 95,03 g, węglowodany przyswajalne 86,51 g, cukry 13,15 g, błonnik pokarmowy 3,3 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 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

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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie
jabłka 160 g

Obiad

691 kcal
białko ogółem 34,32 g, błonnik pokarmowy 9,42 g, cukry 10,94 g, kwasy tłuszczowe nascycone 4,05 g, sól 1,27 g, tłuszcz 11,05 g, węglowodany ogółem 121,64 g, węglowodany przyswajalne 104,17 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/
zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Kolacja

545 kcal
białko ogółem 19,06 g, błonnik pokarmowy 2,37 g, cukry 2,02 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,39 g, sól 2,27 g, tłuszcz 16,4 g, węglowodany ogółem 82,94 g, węglowodany przyswajalne 63,19 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 50 g

marmolada wieloowocowa
marmolada wieloowocowa 25 g

pomidor
pomidor 40 g

sałata
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2078 kcal, białko ogółem 94,52 g, kwasy tłuszczowe nascycone 27,57 g, sól 6,84 g, tłuszcz 52,85 g, węglowodany ogółem 322,01 g, węglowodany przyswajalne 253,87 g, cukry 42,11 g, błonnik pokarmowy 18,93 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

699 kcal
białko ogółem 40,53 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,75 g, sól 3,28 g, tłuszcz 18,47 g, węglowodany ogółem 94,9 g, węglowodany przyswajalne 86,45 g, cukry 13,1 g, błonnik pokarmowy 3,23 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 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

sałata
sałata 5,0001 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie
jabłka 160 g

Obiad

728 kcal
białko ogółem 41,6 g, błonnik pokarmowy 9,18 g, cukry 9,86 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,55 g, sól 1,86 g, tłuszcz 10,97 g, węglowodany ogółem 123,5 g, węglowodany przyswajalne 106,43 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/
zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszona szynka wieprzowa w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/
Szynka św. b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, olej rzepakowy 3 ml, mąka pszenna 10 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 marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Kolacja

485 kcal
białko ogółem 19 g, błonnik pokarmowy 2,37 g, cukry 1,97 g, kwasy tłuszczowe nascycone 5,01 g, sól 2,27 g, tłuszcz 9,8 g, węglowodany ogółem 82,88 g, węglowodany przyswajalne 63,13 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

marmolada wieloowocowa
marmolada wieloowocowa 25 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 50 g

pomidor
pomidor 40 g

sałata
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 1995 kcal, białko ogółem 101,61 g, kwasy tłuszczowe nascycone 15,31 g, sól 7,43 g, tłuszcz 39,56 g, węglowodany ogółem 323,68 g, węglowodany przyswajalne 256,01 g, cukry 40,93 g, błonnik pokarmowy 18,62 g,

dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

809 kcal
białko ogółem 31,39 g, błonnik pokarmowy 8,57 g, cukry 3,52 g, kwasy tłuszczowe nascycone 30,34 g, sól 3,01 g, tłuszcz 48,38 g, węglowodany ogółem 64,84 g, węglowodany przyswajalne 53,81 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 50 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
sałata
sałata 5,0001 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka
jabłka 120 g

Obiad

691 kcal
białko ogółem 34,32 g, błonnik pokarmowy 9,42 g, cukry 10,94 g, kwasy tłuszczowe nascycone 4,05 g, sól 1,27 g, tłuszcz 11,05 g, węglowodany ogółem 121,64 g, węglowodany przyswajalne 104,17 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/
zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml
Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g
Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g
Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c
soczki b/c 220 ml

Kolacja

502 kcal
białko ogółem 26,25 g, błonnik pokarmowy 8,99 g, cukry 2,1 g, kwasy tłuszczowe nascycone 6,73 g, sól 2,2 g, tłuszcz 17,47 g, węglowodany ogółem 63,81 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 50 g
mozzarella /Alergeny: 7/
mozzarella 30 g
Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 55 g
sałata
sałata 15,0003 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2156 kcal, białko ogółem 92,32 g, błonnik pokarmowy 29,86 g, cukry 50,56 g, kwasy tłuszczowe nascycone 41,12 g, sól 6,49 g, tłuszcz 77,14 g, węglowodany ogółem 289,09 g, węglowodany przyswajalne 208,81 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytencji (mielona)

Śniadanie

759 kcal
białko ogółem 40,59 g, kwasy tłuszczowe nascycone 14,13 g, sól 3,28 g, tłuszcz 25,07 g, węglowodany ogółem 94,96 g, węglowodany przyswajalne 86,51 g, cukry 13,15 g, błonnik pokarmowy 3,23 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

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

sałata
sałata 5,0001 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie
jabłka 160 g

Obiad

691 kcal
białko ogółem 34,32 g, błonnik pokarmowy 9,42 g, cukry 10,94 g, kwasy tłuszczowe nascycone 4,05 g, sól 1,27 g, tłuszcz 11,05 g, węglowodany ogółem 121,64 g, węglowodany przyswajalne 104,17 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/
zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Kolacja

545 kcal
białko ogółem 19,06 g, błonnik pokarmowy 2,37 g, cukry 2,02 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,39 g, sól 2,27 g, tłuszcz 16,4 g, węglowodany ogółem 82,94 g, węglowodany przyswajalne 63,19 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 50 g

marmolada wieloowocowa
marmolada wieloowocowa 25 g

pomidor
pomidor 40 g

sałata
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2078 kcal, białko ogółem 94,45 g, kwasy tłuszczowe nascycone 27,57 g, sól 6,84 g, tłuszcz 52,84 g, węglowodany ogółem 321,94 g, węglowodany przyswajalne 253,87 g, cukry 42,11 g, błonnik pokarmowy 18,86 g,

dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)

Śniadanie

809 kcal
białko ogółem 31,39 g, błonnik pokarmowy 8,57 g, cukry 3,52 g, kwasy tłuszczowe nascycone 30,34 g, sól 3,01 g, tłuszcz 48,38 g, węglowodany ogółem 64,84 g, węglowodany przyswajalne 53,81 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 50 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
sałata
sałata 5,0001 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka
jabłka 120 g

Obiad

691 kcal
białko ogółem 34,32 g, błonnik pokarmowy 9,42 g, cukry 10,94 g, kwasy tłuszczowe nascycone 4,05 g, sól 1,27 g, tłuszcz 11,05 g, węglowodany ogółem 121,64 g, węglowodany przyswajalne 104,17 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/
zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml
Duszony gulasz z z łopatki wieprz. w sosie własnym 125 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
łopatka 100 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka-wołowa 1,0002 g, mąka pszenna 5 g, marchew 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 5 g
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g
Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g
Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c
soczki b/c 220 ml

Kolacja

502 kcal
białko ogółem 26,25 g, błonnik pokarmowy 8,99 g, cukry 2,1 g, kwasy tłuszczowe nascycone 6,73 g, sól 2,2 g, tłuszcz 17,47 g, węglowodany ogółem 63,81 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 50 g
mozzarella /Alergeny: 7/
mozzarella 30 g
Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 55 g
sałata
sałata 15,0003 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2156 kcal, białko ogółem 92,32 g, błonnik pokarmowy 29,86 g, cukry 50,56 g, kwasy tłuszczowe nascycone 41,12 g, sól 6,49 g, tłuszcz 77,14 g, węglowodany ogółem 289,09 g, węglowodany przyswajalne 208,81 g,