

JADŁOSPIS NA 2025-01-04 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie

543 kcal
białko ogółem 22,73 g, błonnik pokarmowy 7,69 g, cukry 5,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,41 g, sól 3,15 g, tłuszcz 16,96 g, węglowodany ogółem 71,48 g, węglowodany przyswajalne 8,53 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka gotowana 50 g

pomidor

pomidor 60 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

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

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

754 kcal
białko ogółem 37,67 g, błonnik pokarmowy 11,6 g, cukry 13,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,93 g, sól 2,69 g, tłuszcz 11,98 g, węglowodany ogółem 133,11 g, węglowodany przyswajalne 106,96 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

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 3 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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

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

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

577 kcal
białko ogółem 32,86 g, błonnik pokarmowy 5,44 g, cukry 5,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,56 g, sól 2,42 g, tłuszcz 18,49 g, węglowodany ogółem 66,11 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1934 kcal, białko ogółem 94,36 g, błonnik pokarmowy 27,73 g, cukry 33,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,9 g, sól 8,26 g, tłuszcz 47,93 g, węglowodany ogółem 285,7 g, węglowodany przyswajalne 115,6 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

547 kcal
białko ogółem 22,96 g, błonnik pokarmowy 3,59 g, cukry 4,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,41 g, sól 3,14 g, tłuszcz 17,87 g, węglowodany ogółem 75,57 g, węglowodany przyswajalne 70,45 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka gotowana 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

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

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

754 kcal
białko ogółem 37,67 g, błonnik pokarmowy 11,6 g, cukry 13,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,93 g, sól 2,69 g, tłuszcz 11,98 g, węglowodany ogółem 133,11 g, węglowodany przyswajalne 106,96 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

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 3 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

585 kcal
białko ogółem 33,34 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, sól 2,41 g, tłuszcz 19,45 g, węglowodany ogółem 70,67 g, węglowodany przyswajalne 62,03 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 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1946 kcal, białko ogółem 95,07 g, błonnik pokarmowy 20,15 g, cukry 30,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,92 g, sól 8,24 g, tłuszcz 49,8 g, węglowodany ogółem 294,35 g, węglowodany przyswajalne 239,44 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

487 kcal
białko ogółem 22,9 g, błonnik pokarmowy 3,59 g, cukry 4,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,03 g, sól 3,14 g, tłuszcz 11,27 g, węglowodany ogółem 75,51 g, węglowodany przyswajalne 70,39 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

szynka gotowana 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

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

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

754 kcal
białko ogółem 37,67 g, błonnik pokarmowy 11,6 g, cukry 13,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,93 g, sól 2,69 g, tłuszcz 11,98 g, węglowodany ogółem 133,11 g, węglowodany przyswajalne 106,96 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

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 3 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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/
pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

525 kcal
białko ogółem 33,28 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 3,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,2 g, sól 2,41 g, tłuszcz 12,85 g, węglowodany ogółem 70,61 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

połędwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1826 kcal, białko ogółem 94,95 g, błonnik pokarmowy 20,15 g, cukry 30,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,16 g, sól 8,24 g, tłuszcz 36,6 g, węglowodany ogółem 294,23 g, węglowodany przyswajalne 239,32 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

481 kcal
białko ogółem 22,88 g, błonnik pokarmowy 10,09 g, cukry 3,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g, sól 3,08 g, tłuszcz 14,14 g, węglowodany ogółem 67,99 g, węglowodany przyswajalne 59,25 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynka gotowana 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

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

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

754 kcal
białko ogółem 37,67 g, błonnik pokarmowy 11,6 g, cukry 13,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,93 g, sól 2,69 g, tłuszcz 11,98 g, węglowodany ogółem 133,11 g, węglowodany przyswajalne 106,96 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

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 3 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

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

515 kcal
białko ogółem 33,06 g, błonnik pokarmowy 7,96
g, cukry 3,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,88 g, sól 2,35 g, tłuszcz 15,68 g, węglowodany
ogółem 62,71 g, węglowodany przyswajalne
50,83 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

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

połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

127 kcal
białko ogółem 4,56 g, błonnik pokarmowy 2,27 g,
cukry 0,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,39
g, sól 0,35 g, tłuszcz 5,51 g, węglowodany
ogółem 15,29 g, węglowodany przyswajalne
12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 19,9995 g

roszponka

roszponka 15 g

Suma posiłków: 2033 kcal, białko ogółem 101,3 g, błonnik pokarmowy 35,8 g, cukry 30,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,11 g, sól 8,72 g, tłuszcz 48,76 g, węglowodany ogółem 313,35 g, węglowodany przyswajalne 229,76 g,

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

Śniadanie

481 kcal
białko ogółem 22,88 g, błonnik pokarmowy 10,09
g, cukry 3,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,73 g, sól 3,08 g, tłuszcz 14,14 g, węglowodany
ogółem 67,99 g, węglowodany przyswajalne
59,25 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynka gotowana 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

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

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g,
cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem
15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

754 kcal
białko ogółem 37,67 g, błonnik pokarmowy 11,6
g, cukry 13,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone
3,93 g, sól 2,69 g, tłuszcz 11,98 g, węglowodany
ogółem 133,11 g, węglowodany przyswajalne
106,96 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

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 3 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

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

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Kolacja

515 kcal
białko ogółem 33,06 g, błonnik pokarmowy 7,96
g, cukry 3,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,88 g, sól 2,35 g, tłuszcz 15,68 g, węglowodany
ogółem 62,71 g, węglowodany przyswajalne
50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1906 kcal, białko ogółem 96,74 g, błonnik pokarmowy 33,53 g, cukry 29,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,72 g, sól 8,37 g, tłuszcz 43,25 g, węglowodany ogółem 298,06 g, węglowodany przyswajalne 217,04 g.