

JADŁOSPIS NA 2024-12-22 (niedziela)

dieta podstawowa

Śniadanie

572 kcal
białko ogółem 31,08 g, błonnik pokarmowy 5,54 g, cukry 3,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,41 g, sól 2,36 g, tłuszcz 18,75 g, węglowodany ogółem 67,22 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 tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

sałata

sałata 20,0004 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

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

647 kcal
białko ogółem 37,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,85 g, tłuszcz 18,46 g, węglowodany przyswajalne 70,66 g, błonnik pokarmowy 4,47 g, cukry 12,87 g, sól 3,66 g, węglowodany ogółem 88,15 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

Pieczone udko kurczęce w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Kwiat kalafioru gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

syrop 0,5 l. 10,0018 ml, woda 200 ml

Kolacja

553 kcal
białko ogółem 18,33 g, błonnik pokarmowy 5,64 g, cukry 3,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,87 g, sól 2,28 g, tłuszcz 18,28 g, węglowodany ogółem 75,7 g, węglowodany przyswajalne 1,27 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

pomidor

pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1834 kcal, białko ogółem 86,86 g, błonnik pokarmowy 18,53 g, cukry 32,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,13 g, sól 8,31 g, tłuszcz 55,73 g, węglowodany ogółem 247,87 g, węglowodany przyswajalne 73 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

591 kcal
białko ogółem 32,1 g, błonnik pokarmowy 2,78 g,
cukry 3,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,46
g, sól 2,36 g, tłuszcz 19,83 g, węglowodany
ogółem 74,24 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 tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 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 20,0004 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

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

Kolacja

558 kcal
białko ogółem 18,97 g, błonnik pokarmowy 2 g,
cukry 1,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,87
g, sól 2,26 g, tłuszcz 19,16 g, węglowodany
ogółem 79,35 g, węglowodany przyswajalne
62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1232 kcal, białko ogółem 51,55 g, błonnik pokarmowy 8,62 g, cukry 21,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,33 g, sól 4,64 g, tłuszcz 39,31 g, węglowodany ogółem 175,99 g, węglowodany przyswajalne 126,76 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

531 kcal
białko ogółem 32,04 g, błonnik pokarmowy 2,78
g, cukry 3,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,08 g, sól 2,36 g, tłuszcz 13,23 g, węglowodany
ogółem 74,18 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 tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

sałata

sałata 20,0004 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

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

647 kcal
białko ogółem 37,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,85 g, tłuszcz 18,46 g, węglowodany przyswajalne 70,66 g, błonnik pokarmowy 4,47 g, cukry 12,87 g, sól 3,66 g, węglowodany ogółem 88,15 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

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Kwiat kalafioru gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

syrop 0,5 l. 10,0018 ml, woda 200 ml

Kolacja

498 kcal
białko ogółem 18,91 g, błonnik pokarmowy 2 g, cukry 1,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,49 g, sól 2,26 g, tłuszcz 12,56 g, węglowodany ogółem 79,29 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1759 kcal, białko ogółem 88,52 g, błonnik pokarmowy 13,09 g, cukry 33,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,42 g, sól 8,3 g, tłuszcz 44,57 g, węglowodany ogółem 264,02 g, węglowodany przyswajalne 197,3 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

521 kcal
białko ogółem 31,82 g, błonnik pokarmowy 8,78 g, cukry 3,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,76 g, sól 2,3 g, tłuszcz 16,06 g, węglowodany ogółem 66,28 g, węglowodany przyswajalne 53,53 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

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 20,0004 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

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

647 kcal
białko ogółem 37,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,85 g, tłuszcz 18,46 g, węglowodany przyswajalne 70,66 g, błonnik pokarmowy 4,47 g, cukry 12,87 g, sól 3,66 g, węglowodany ogółem 88,15 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

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Kwiat kalafioru gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

syrop 0,5 l. 10,0018 ml, woda 200 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

497 kcal
białko ogółem 21,13 g, błonnik pokarmowy 8 g,
cukry 1,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,61
g, sól 2,2 g, tłuszcz 19,49 g, węglowodany
ogółem 62,08 g, węglowodany przyswajalne
50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 50 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 30,00031 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

147 kcal
białko ogółem 5,18 g, błonnik pokarmowy 2,32 g,
cukry 2,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,13
g, sól 0,79 g, tłuszcz 6,71 g, węglowodany
ogółem 17,46 g, węglowodany przyswajalne
12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 19,9995 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 20 g

Suma posiłków: 2003 kcal, białko ogółem 99,21 g, błonnik pokarmowy 26,45 g, cukry 57,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,35 g, sól 10,87 g, tłuszcz 61,49 g, węglowodany ogółem 278,16 g, węglowodany przyswajalne 187,74 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

531 kcal
białko ogółem 32,04 g, błonnik pokarmowy 2,78
g, cukry 3,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,08 g, sól 2,36 g, tłuszcz 13,23 g, węglowodany
ogółem 74,18 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 tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

sałata

sałata 20,0004 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

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

647 kcal
białko ogółem 37,09 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 5,85 g, tłuszcz 18,46 g,
węglowodany przyswajalne 70,66 g, błonnik
pokarmowy 4,47 g, cukry 12,87 g, sól 3,66 g,
węglowodany ogółem 88,15 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

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Kwiat kalafioru gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

syrop 0,5 l. 10,0018 ml, woda 200 ml

Kolacja

498 kcal
białko ogółem 18,91 g, błonnik pokarmowy 2 g,
cukry 1,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,49
g, sól 2,26 g, tłuszcz 12,56 g, węglowodany
ogółem 79,29 g, węglowodany przyswajalne
61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1759 kcal, białko ogółem 88,52 g, błonnik pokarmowy 13,09 g, cukry 33,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,42 g, sól 8,3 g, tłuszcz 44,57 g, węglowodany ogółem 264,02 g, węglowodany przyswajalne 197,3 g,

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

Śniadanie

521 kcal
białko ogółem 31,82 g, błonnik pokarmowy 8,78
g, cukry 3,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,76 g, sól 2,3 g, tłuszcz 16,06 g, węglowodany
ogółem 66,28 g, węglowodany przyswajalne
53,53 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

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 20,0004 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

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

647 kcal
białko ogółem 37,09 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 5,85 g, tłuszcz 18,46 g,
węglowodany przyswajalne 70,66 g, błonnik
pokarmowy 4,47 g, cukry 12,87 g, sól 3,66 g,
węglowodany ogółem 88,15 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

Pieczone udko kurczęce w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Kwiat kalafioru gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

kalafior mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

kompot malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

syrop 0,5 l. 10,0018 ml, woda 200 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

516 kcal
białko ogółem 21,99 g, błonnik pokarmowy 8 g,
cukry 1,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,09 g, sól 2,2 g, tłuszcz 20,89 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

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 50 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 39,99954 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1875 kcal, białko ogółem 94,89 g, błonnik pokarmowy 24,13 g, cukry 55,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,7 g, sól 10,08 g, tłuszcz 56,18 g, węglowodany ogółem 261,33 g, węglowodany przyswajalne 175,02 g.