

JADŁOSPIS NA 2024-12-28 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie

558 kcal
białko ogółem 25,26 g, błonnik pokarmowy 5,88 g, cukry 4,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g, sól 3,55 g, tłuszcz 20,64 g, węglowodany ogółem 64,84 g, węglowodany przyswajalne 2,36 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 50 g
ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 25 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 25 g

Obiad

840 kcal
białko ogółem 44,47 g, błonnik pokarmowy 14,79 g, cukry 20,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,56 g, sól 4 g, tłuszcz 12,93 g, węglowodany ogółem 143,75 g, węglowodany przyswajalne 116,64 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g
Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 5 g, śmietana 12% tł. 8 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 wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml
wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

533 kcal
białko ogółem 22,02 g, błonnik pokarmowy 7,76 g, cukry 5,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,9 g, sól 2,63 g, tłuszcz 15,78 g, węglowodany ogółem 72,7 g, węglowodany przyswajalne 6,31 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/
połędwica z indyka 50 g
Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g
Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g
sałata
sałata 15,0003 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2022 kcal, białko ogółem 93,98 g, błonnik pokarmowy 30,33 g, cukry 30,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,17 g, sól 10,19 g, tłuszcz 56,85 g, węglowodany ogółem 299,12 g, węglowodany przyswajalne 125,31 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

554 kcal
białko ogółem 18,86 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 18,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, sól 2,98 g, tłuszcz 15,87 g, węglowodany ogółem 85,97 g, węglowodany przyswajalne 64,25 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
miód porcyjny-20g
miód porcyjny-20g 20 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g,
tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

Obiad

840 kcal
białko ogółem 44,47 g, błonnik pokarmowy 14,79 g,
cukry 20,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,56 g,
sól 4 g, tłuszcz 12,93 g, węglowodany ogółem 143,75 g,
węglowodany przyswajalne 116,64 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g,
jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 5 g, śmietana 12% tł. 8 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 wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

522 kcal
białko ogółem 21,72 g, błonnik pokarmowy 3,08 g,
cukry 1,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,86 g,
sól 2,62 g, tłuszcz 16,44 g, węglowodany ogółem 73,3 g,
węglowodany przyswajalne 68,23 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2007 kcal, białko ogółem 87,28 g, błonnik pokarmowy 22,17 g, cukry 40,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,73 g, sól 9,61 g, tłuszcz 52,74 g, węglowodany ogółem 320,85 g, węglowodany przyswajalne 249,12 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

494 kcal
białko ogółem 18,8 g, błonnik pokarmowy 2,4 g,
cukry 18,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,84 g,
sól 2,98 g, tłuszcz 9,27 g, węglowodany ogółem 85,91 g,
węglowodany przyswajalne 64,19 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

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g,
tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

Obiad

840 kcal
białko ogółem 44,47 g, błonnik pokarmowy 14,79 g,
cukry 20,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,56 g,
sól 4 g, tłuszcz 12,93 g, węglowodany ogółem 143,75 g,
węglowodany przyswajalne 116,64 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g,
jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 5 g, śmietana 12% tł. 8 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 wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

462 kcal
białko ogółem 21,66 g, błonnik pokarmowy 3,08 g, cukry 1,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,48 g, sól 2,62 g, tłuszcz 9,84 g, węglowodany ogółem 73,24 g, węglowodany przyswajalne 68,17 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1887 kcal, białko ogółem 87,16 g, błonnik pokarmowy 22,17 g, cukry 40,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,97 g, sól 9,61 g, tłuszcz 39,54 g, węglowodany ogółem 320,73 g, węglowodany przyswajalne 249 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

496 kcal
białko ogółem 25,46 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 2,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,94 g, sól 3,48 g, tłuszcz 17,83 g, węglowodany ogółem 61,44 g, węglowodany przyswajalne 53,08 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 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

pomidor

pomidor 60 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

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

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Obiad

840 kcal
białko ogółem 44,47 g, błonnik pokarmowy 14,79 g, cukry 20,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,56 g, sól 4 g, tłuszcz 12,93 g, węglowodany ogółem 143,75 g, węglowodany przyswajalne 116,64 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 5 g, śmietana 12% tł. 8 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 wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Podwieczorek

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g, cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne 12,91 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

Kolacja

471 kcal
białko ogółem 22,22 g, błonnik pokarmowy 10,28 g, cukry 3,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,22 g, sól 2,56 g, tłuszcz 12,97 g, węglowodany ogółem 69,3 g, węglowodany przyswajalne 57,03 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

126 kcal
białko ogółem 5,95 g, błonnik pokarmowy 2,22 g, cukry 0,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,62 g, sól 0,7 g, tłuszcz 4,7 g, węglowodany ogółem 16,08 g, węglowodany przyswajalne 13,45 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

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

szynka tostowa kg 20 g

pomidor

pomidor 25 g

Suma posiłków: 2095 kcal, białko ogółem 103,6 g, błonnik pokarmowy 44,31 g, cukry 45,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,21 g, sól 10,82 g, tłuszcz 50,61 g, węglowodany ogółem 317,25 g, węglowodany przyswajalne 253,11 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

554 kcal
białko ogółem 18,86 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 18,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, sól 2,98 g, tłuszcz 15,87 g, węglowodany ogółem 85,97 g, węglowodany przyswajalne 64,25 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

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Obiad

840 kcal
białko ogółem 44,47 g, błonnik pokarmowy 14,79 g, cukry 20,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,56 g, sól 4 g, tłuszcz 12,93 g, węglowodany ogółem 143,75 g, węglowodany przyswajalne 116,64 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 5 g, śmietana 12% tł. 8 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 wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

522 kcal
białko ogółem 21,72 g, błonnik pokarmowy 3,08 g, cukry 1,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,86 g, sól 2,62 g, tłuszcz 16,44 g, węglowodany ogółem 73,3 g, węglowodany przyswajalne 68,23 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2007 kcal, białko ogółem 87,28 g, błonnik pokarmowy 22,17 g, cukry 40,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,73 g, sól 9,61 g, tłuszcz 52,74 g, węglowodany ogółem 320,85 g, węglowodany przyswajalne 249,12 g.

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

Śniadanie

496 kcal
białko ogółem 25,46 g, błonnik pokarmowy 8,4 g,
cukry 2,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,94
g, sól 3,48 g, tłuszcz 17,83 g, węglowodany
ogółem 61,44 g, węglowodany przyswajalne
53,08 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 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 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

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

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Obiad

840 kcal
białko ogółem 44,47 g, błonnik pokarmowy 14,79
g, cukry 20,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone
4,56 g, sól 4 g, tłuszcz 12,93 g, węglowodany
ogółem 143,75 g, węglowodany przyswajalne
116,64 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g,
jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopátka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt
10 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 5 g, śmietana 12% tł. 8 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 wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Podwieczorek

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g,
cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83
g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany
ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne
12,91 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

Kolacja

471 kcal
białko ogółem 22,22 g, błonnik pokarmowy 10,28
g, cukry 3,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,22 g, sól 2,56 g, tłuszcz 12,97 g, węglowodany
ogółem 69,3 g, węglowodany przyswajalne
57,03 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1969 kcal, białko ogółem 97,65 g, błonnik pokarmowy 42,09 g, cukry 44,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,59 g, sól 10,12 g, tłuszcz 45,91 g, węglowodany ogółem 301,17 g, węglowodany przyswajalne 239,66 g.