

JADŁOSPIS NA 2025-01-10 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

760 kcal
białko ogółem 33,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,76 g, sól 2,4 g, tłuszcz 29,46 g, węglowodany ogółem 87,69 g, węglowodany przyswajalne 10,52 g, cukry 13,15 g, błonnik pokarmowy 6,72 g

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/
mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 30 g

jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g

rukola sałata
rukola sałata 19,9995 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

56 kcal
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

pomarańcze
pomarańcze 120 g

Obiad

532 kcal
białko ogółem 21,15 g, błonnik pokarmowy 6,97 g, cukry 14,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,28 g, sól 1,77 g, tłuszcz 23,13 g, węglowodany ogółem 62,47 g, węglowodany przyswajalne 40,67 g

Nalesniki z frużeliną owocową i mascarpone smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,8/
mąka pszenna 30 g, jaja kurze 15 g, mleko1l.-karton 5 ml, sól 1 g, owoce leśne mrożone 0,05 kg, cukier 5 g, śmietanka 36% 10 ml, Cukier puder kg 4 g, cukier waniliowy 2 g, olej rzepakowy 3 ml, mascarpone 10 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, buraki 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g

Kolacja

711 kcal
białko ogółem 24,55 g, błonnik pokarmowy 5,87 g, cukry 2,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,49 g, sól 2,15 g, tłuszcz 28,05 g, węglowodany ogółem 88,03 g, węglowodany przyswajalne 1,26 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/
serek homogenizowany 150 g 150 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/
paprykarz drobiowy 33 g

sałata
sałata 15,0003 g

ogórek św.
ogórek św. 25 g

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

Suma posiłków: 2059 kcal, białko ogółem 80,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,55 g, sól 6,33 g, tłuszcz 80,88 g, węglowodany ogółem 251,75 g, węglowodany przyswajalne 63,73 g, cukry 41,14 g, błonnik pokarmowy 21,84 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

731 kcal
białko ogółem 29,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,02 g, sól 1,78 g, tłuszcz 27,44 g, węglowodany ogółem 93,85 g, węglowodany przyswajalne 72,44 g, cukry 13,16 g, błonnik pokarmowy 3,24 g

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/

mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 55 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

520 kcal
białko ogółem 19,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, sól 0,16 g, tłuszcz 16,21 g, węglowodany ogółem 77,92 g, węglowodany przyswajalne 55,94 g, błonnik pokarmowy 6,98 g, cukry 12,08 g

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200 g pieczenie /Alergeny: 1,8,10,11,13,7/

ryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g 3 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (X) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,6,10/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, buraki 25 g, cebula 10 g, czosnek świeży 10,0002 g, zioła prowansalskie 1 g, pomidory w puszcze 15 g, olej rzepakowy 5 ml, pietruszka nać 1,9998 g

Kolacja

794 kcal
białko ogółem 28,77 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 1,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,74 g, sól 2,19 g, tłuszcz 32,39 g, węglowodany ogółem 98,51 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 200 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 33 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2136 kcal, białko ogółem 79,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,46 g, sól 4,14 g, tłuszcz 83,54 g, węglowodany ogółem 288,11 g, węglowodany przyswajalne 190,41 g, cukry 26,26 g, błonnik pokarmowy 14,08 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

653 kcal
białko ogółem 22,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,99 g, sól 1,61 g, tłuszcz 15,63 g, węglowodany ogółem 107,46 g, węglowodany przyswajalne 72,05 g, cukry 13,11 g, błonnik pokarmowy 3,24 g

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/

mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 g

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

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

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 25 g

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

520 kcal
białko ogółem 19,16 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 4,61 g, sól 0,16 g, tłuszcz 16,21 g,
węglowodany ogółem 77,92 g, węglowodany
przyswajalne 55,94 g, błonnik pokarmowy 6,98 g,
cukry 12,08 g

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200 g pieczenie /Alergeny:
1,8,10,11,13,7/

ryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g 3 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (X) 300 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 3,6,10/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, buraki 25 g, cebula 10 g, czosnek świeży 10,0002 g, zioła prowansalskie 1 g, pomidory w puszcze 15 g, olej rzepakowy 5 ml, pietruszka nać 1,9998 g

Kolacja

823 kcal
białko ogółem 27,43 g, błonnik pokarmowy 14,39 g,
cukry 16,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,71 g,
sól 1,54 g, tłuszcz 14,91 g, węglowodany ogółem 143,86 g,
węglowodany przyswajalne 64,94 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

sałata

sałata 20,0004 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Pieczony paszтет warzywny 115 g pieczenie /Alergeny: 1,6,9/

kasza bulgur 80 g, soczewia czerwona 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, olej rzepakowy 5 ml, koncentrat pomidorowy szt 10 g

Suma posiłków: 2087 kcal, białko ogółem 71,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, sól 3,32 g, tłuszcz 54,25 g, węglowodany ogółem 347,07 g, węglowodany przyswajalne 192,93 g, cukry 41,96 g, błonnik pokarmowy 26,51 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

507 kcal
białko ogółem 23,44 g, błonnik pokarmowy 7,92 g,
cukry 1,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,76 g,
sól 2,01 g, tłuszcz 20,63 g, węglowodany ogółem 59,5 g,
węglowodany przyswajalne 51,61 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

jajko kurze gotowane 45 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jaja kurze 45 g

rukola sałata

rukola sałata 15 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

56 kcal
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g,
cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g,
sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g,
węglowodany przyswajalne 11,28 g

pomarańcze

pomarańcze 120 g

Obiad

714 kcal
białko ogółem 46,72 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 4,02 g, tłuszcz 17,63 g,
węglowodany przyswajalne 75,88 g, błonnik
pokarmowy 5,76 g, cukry 5,03 g, sól 4,95 g,
węglowodany ogółem 97,37 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (X) 300 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 3,6,10/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, buraki 25 g, cebula 10 g, czosnek świeży 10,0002 g, zioła prowansalskie 1 g, pomidory w puszcze 15 g, olej rzepakowy 5 ml, pietruszka nać 1,9998 g

Ryba panierowana pieczona w piecu konwekcyjno-paro pieczenie /Alergeny:
4,1,6,9,10,3,7/

filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 2 g, jarzynka 200g 3 g, jaja kurze 20 g, Bułka tarta 500 g 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z ogórka kiszzonego /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

ogórki kiszzone 100 g, pieprz sztuki 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

52 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 2,22 g, cukry 8,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,27 g, węglowodany ogółem 12,33 g, węglowodany przyswajalne 5,52 g

Kolacja

470 kcal
białko ogółem 16,45 g, błonnik pokarmowy 8,79 g, cukry 2,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,28 g, sól 1,97 g, tłuszcz 18,24 g, węglowodany ogółem 65,05 g, węglowodany przyswajalne 52,9 g

Zółte smoothie z cytryną, mango i pomarańczą 250 ml /Alergeny: 7/
cytryna 15 g, pomarańcze 25 g, mango mrożone 30 g, marchew 40 g, woda wodociągowa 100 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

ogórek św.

ogórek św. 45 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 33 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1799 kcal, białko ogółem 88,59 g, błonnik pokarmowy 26,97 g, cukry 27,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,14 g, sól 9,02 g, tłuszcz 57,01 g, węglowodany ogółem 247,81 g, węglowodany przyswajalne 197,19 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

731 kcal
białko ogółem 29,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,02 g, sól 1,78 g, tłuszcz 27,44 g, węglowodany ogółem 93,85 g, węglowodany przyswajalne 72,44 g, cukry 13,16 g, błonnik pokarmowy 3,24 g

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/

mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 55 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

520 kcal
białko ogółem 19,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, sól 0,16 g, tłuszcz 16,21 g, węglowodany ogółem 77,92 g, węglowodany przyswajalne 55,94 g, błonnik pokarmowy 6,98 g, cukry 12,08 g

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 200 g pieczenie /Alergeny: 1,8,10,11,13,7/

ryż 60 g, jabłka 50 g, cynamon 1 g, budyń w proszku 5 g, mleko1l.-karton 20 ml, cukier 2 g, masło 200 g 3 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (X) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,6,10/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, buraki 25 g, cebula 10 g, czosnek świeży 10,0002 g, zioła prowansalskie 1 g, pomidory w puszcze 15 g, olej rzepakowy 5 ml, pietruszka nać 1,9998 g

Kolacja

794 kcal
białko ogółem 28,77 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 1,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,74 g, sól 2,19 g, tłuszcz 32,39 g, węglowodany ogółem 98,51 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 200 g

sałata

sałata 20,0004 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 33 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2136 kcal, białko ogółem 79,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,46 g, sól 4,14 g, tłuszcz 83,54 g, węglowodany ogółem 288,11 g, węglowodany przyswajalne 190,41 g, cukry 26,26 g, błonnik pokarmowy 14,08 g,

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

Śniadanie

507 kcal
białko ogółem 23,44 g, błonnik pokarmowy 7,92 g, cukry 1,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,76 g, sól 2,01 g, tłuszcz 20,63 g, węglowodany ogółem 59,5 g, węglowodany przyswajalne 51,61 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

jajko kurze gotowane 45 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jaja kurze 45 g

rukola sałata

rukola sałata 15 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

56 kcal
białko ogółem 1,08 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, cukry 10,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 13,56 g, węglowodany przyswajalne 11,28 g

pomarańcze

pomarańcze 120 g

Obiad

714 kcal
białko ogółem 46,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,02 g, tłuszcz 17,63 g, węglowodany przyswajalne 75,88 g, błonnik pokarmowy 5,76 g, cukry 5,03 g, sól 4,95 g, węglowodany ogółem 97,37 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (X) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,6,10/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, buraki 25 g, cebula 10 g, czosnek świeży 10,0002 g, zioła prowansalskie 1 g, pomidory w puszcze 15 g, olej rzepakowy 5 ml, pietruszka nać 1,9998 g

Ryba panierowana pieczona w piecu konwekcyjno-paro pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10,3,7/

filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 2 g, jarzynka 200g 3 g, jaja kurze 20 g, Bułka tarta 500 g 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z ogórka kiszzonego /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

ogórki kiszzone 100 g, pieprz sztuki 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

52 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 2,22 g, cukry 8,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,27 g, węglowodany ogółem 12,33 g, węglowodany przyswajalne 5,52 g

Zółte smoothie z cytryną, mango i pomarańczą 250 ml /Alergeny: 7/

cytryna 15 g, pomarańcze 25 g, mango mrożone 30 g, marchew 40 g, woda wodociągowa 100 ml

Kolacja

470 kcal
białko ogółem 16,45 g, błonnik pokarmowy 8,79 g, cukry 2,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,28 g, sól 1,97 g, tłuszcz 18,24 g, węglowodany ogółem 65,05 g, węglowodany przyswajalne 52,9 g

.....
chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

ogórek św.

ogórek św. 45 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 33 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1799 kcal, białko ogółem 88,59 g, błonnik pokarmowy 26,97 g, cukry 27,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,14 g, sól 9,02 g, tłuszcz 57,01 g, węglowodany ogółem 247,81 g, węglowodany przyswajalne 197,19 g.