

JADŁOSPIS NA 2025-03-08 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie	chleb zwykły 120 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; schab pieczony 50 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/; ser kanapkowy w plastrach 25,0005 g /Alergeny: 1,7/; pomidor 60 g ; sałata 15,0003 g ; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
549 kcal	białko ogółem 21,99 g, błonnik pokarmowy 6,09 g, cukry 6,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,98 g, sól 17,97 g, tłuszcz 20,04 g, węglowodany ogółem 67,29 g, węglowodany przyswajalne 2,33 g
Drugie śniadanie	chrupki 25 g /Alergeny: 1/
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	Zupa pomidorowa z białym ryżem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/; Schab pieczony ze śliwką /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Surówka z selera i jabłka /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/; Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/
718 kcal	białko ogółem 46,8 g, tłuszcz 10,05 g, błonnik pokarmowy 11,95 g, cukry 25,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,17 g, sól 4,25 g, węglowodany ogółem 114,6 g, węglowodany przyswajalne 77,58 g
Kolacja	chleb zwykły 120 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; kielbasa krakowka parzona 50 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; Jogurt naturalny 100 g /Alergeny: 7/; roszponka 15 g ; Herbata mietowa
561 kcal	białko ogółem 22,35 g, błonnik pokarmowy 6,7 g, cukry 3,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,04 g, sól 2,43 g, tłuszcz 20,1 g, węglowodany ogółem 69,21 g, węglowodany przyswajalne 6,31 g

dieta łatwostrawna

Śniadanie	chleb pszenny 120 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; schab pieczony 50 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/; ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g /Alergeny: 1,7/; pomidor 60 g ; sałata 15,0003 g ; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
588 kcal	białko ogółem 24,27 g, błonnik pokarmowy 2,61 g, cukry 6,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, sól 18,3 g, tłuszcz 23,1 g, węglowodany ogółem 73,2 g, węglowodany przyswajalne 64,25 g
Drugie śniadanie	chrupki 20 g /Alergeny: 1/
73 kcal	białko ogółem 1,78 g, błonnik pokarmowy 1,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g, sól 0,01 g, tłuszcz 6 g, węglowodany ogółem 14,26 g
Obiad	Zupa pomidorowa z białym ryżem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/; Schab pieczony ze śliwką /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Surówka z selera i jabłka /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/; Kompot z mrożonych owoców bez cukru /Alergeny: 7/
698 kcal	białko ogółem 46,8 g, tłuszcz 10,05 g, błonnik pokarmowy 11,95 g, cukry 20,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,17 g, sól 4,25 g, węglowodany ogółem 109,61 g, węglowodany przyswajalne 77,58 g
Kolacja	chleb pszenny 120 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; kielbasa krakowka parzona 50 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; Jogurt naturalny 100 g /Alergeny: 7/; roszponka 15 g ; Herbata mietowa
569 kcal	białko ogółem 22,83 g, błonnik pokarmowy 3,22 g, cukry 1,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,06 g, sól 2,42 g, tłuszcz 21,06 g, węglowodany ogółem 73,77 g, węglowodany przyswajalne 68,23 g

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie	chleb pszenny 120 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; schab pieczony 50 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/; Jogurt naturalny 100 g /Alergeny: 7/; pomidor 60 g ; sałata 15,0003 g ; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
504 kcal	białko ogółem 23,61 g, błonnik pokarmowy 3,8 g, cukry 4,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,53 g, sól 17,54 g, tłuszcz 12,9 g, węglowodany ogółem 75,74 g, węglowodany przyswajalne 70,39 g
Drugie śniadanie	chrupki 20 g /Alergeny: 1/
73 kcal	białko ogółem 1,78 g, błonnik pokarmowy 1,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g, sól 0,01 g, tłuszcz 6 g, węglowodany ogółem 14,26 g
Obiad	Zupa pomidorowa z białym ryżem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/; Schab pieczony ze śliwką /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Surówka z selera i jabłka /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/; Kompot z mrożonych owoców bez cukru /Alergeny: 7/
698 kcal	białko ogółem 46,8 g, tłuszcz 10,05 g, błonnik pokarmowy 11,95 g, cukry 20,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,17 g, sól 4,25 g, węglowodany ogółem 109,61 g, węglowodany przyswajalne 77,58 g
Kolacja	chleb pszenny 120 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 7 g /Alergeny: 7/; kielbasa krakowka parzona 50 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; mus warzywny 100 g ; sałata 20,0004 g ; Herbata mietowa
495 kcal	białko ogółem 19,23 g, błonnik pokarmowy 3,36 g, cukry 9,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,54 g, sól 2,26 g, tłuszcz 12,9 g, węglowodany ogółem 76,76 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie	chleb graham 120 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/; schab pieczony 50 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/; ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g /Alergeny: 1,7/; pomidor 60 g ; sałata 15,0003 g ; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
518 kcal	białko ogółem 23,99 g, błonnik pokarmowy 8,61 g, cukry 6,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,66 g, sól 18,24 g, tłuszcz 19,33 g, węglowodany ogółem 65,24 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g
Drugie śniadanie	Zielone smoothie z szpinaku i pomarańczy /Alergeny: 7/
41 kcal	białko ogółem 2,07 g, błonnik pokarmowy 2,5 g, cukry 5,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, sól 0 g, tłuszcz 0,18 g, węglowodany ogółem 9,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g
Obiad	Zupa pomidorowa z białym ryżem /Alergeny: 7, 1,3,6,9,10,5,11,13/; Schab pieczony ze śliwką /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Surówka z selera i jabłka /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/; Kompot z mrożonych owoców bez cukru /Alergeny: 7/
698 kcal	białko ogółem 46,8 g, tłuszcz 10,05 g, błonnik pokarmowy 11,95 g, cukry 20,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,17 g, sól 4,25 g, węglowodany ogółem 109,61 g, węglowodany przyswajalne 77,58 g
Podwieczorek	mus warzywny 100 g
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
Kolacja	chleb graham 120 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/; kielbasa krakowka parzona 50 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; Jogurt naturalny 100 g /Alergeny: 7/; rzodkiewka 19,99965 g ; roszonek 15 g ; Herbata mietowa
503 kcal	białko ogółem 22,75 g, błonnik pokarmowy 9,72 g, cukry 1,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g, sól 2,36 g, tłuszcz 17,33 g, węglowodany ogółem 66,19 g, węglowodany przyswajalne 57,03 g
Kolacja II	chleb graham 4 g /Alergeny: 1/; Serek topiony 100g/ szt. 20 g /Alergeny: 7/; roszonek 15 g
72 kcal	białko ogółem 3,35 g, błonnik pokarmowy 0,61 g, cukry 0,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, sól 0,46 g, tłuszcz 5,47 g, węglowodany ogółem 2,3 g, węglowodany przyswajalne 1,93 g

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie	chleb pszenny 120 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; schab pieczony 50 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/; ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g /Alergeny: 1,7/; pomidor 60 g ; sałata 15,0003 g ; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
588 kcal	białko ogółem 24,27 g, błonnik pokarmowy 2,61 g, cukry 6,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, sól 18,3 g, tłuszcz 23,1 g, węglowodany ogółem 73,2 g, węglowodany przyswajalne 64,25 g
Drugie śniadanie	chrupki 20 g /Alergeny: 1/
73 kcal	białko ogółem 1,78 g, błonnik pokarmowy 1,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g, sól 0,01 g, tłuszcz 6 g, węglowodany ogółem 14,26 g
Obiad	Zupa pomidorowa z białym ryżem /Alergeny: 7, 1,3,6,9,10,5,11,13/; Schab pieczony ze śliwką /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Surówka z selera i jabłka /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/; Kompot z mrożonych owoców bez cukru /Alergeny: 7/
698 kcal	białko ogółem 46,8 g, tłuszcz 10,05 g, błonnik pokarmowy 11,95 g, cukry 20,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,17 g, sól 4,25 g, węglowodany ogółem 109,61 g, węglowodany przyswajalne 77,58 g
Kolacja	chleb pszenny 120 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 15 g /Alergeny: 7/; kielbasa krakowka parzona 50 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; Jogurt naturalny 100 g /Alergeny: 7/; roszonek 15 g ; Herbata mietowa
569 kcal	białko ogółem 22,83 g, błonnik pokarmowy 3,22 g, cukry 1,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,06 g, sól 2,42 g, tłuszcz 21,06 g, węglowodany ogółem 73,77 g, węglowodany przyswajalne 68,23 g

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

Śniadanie	chleb graham 120 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/; schab pieczony 50 g /Alergeny: 1,3,7,9,10/; ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g /Alergeny: 1,7/; pomidor 60 g ; sałata 15,0003 g ; kawa zbożowa z mlekiem /Alergeny: 1,7/
518 kcal	białko ogółem 23,99 g, błonnik pokarmowy 8,61 g, cukry 6,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,66 g, sól 18,24 g, tłuszcz 19,33 g, węglowodany ogółem 65,24 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g
Drugie śniadanie	Zielone smoothie z szpinaku i pomarańczy /Alergeny: 7/
41 kcal	białko ogółem 2,07 g, błonnik pokarmowy 2,5 g, cukry 5,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, sól 0 g, tłuszcz 0,18 g, węglowodany ogółem 9,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g
Obiad	Zupa pomidorowa z białym ryżem /Alergeny: 7, 1,3,6,9,10,5,11,13/; Schab pieczony ze śliwką /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Surówka z selera i jabłka /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/; Kompot z mrożonych owoców bez cukru /Alergeny: 7/
698 kcal	białko ogółem 46,8 g, tłuszcz 10,05 g, błonnik pokarmowy 11,95 g, cukry 20,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,17 g, sól 4,25 g, węglowodany ogółem 109,61 g, węglowodany przyswajalne 77,58 g

Podwieczorek

46 kcal

mus warzywny 100 g

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

Kolacja

499 kcal

chleb graham 120 g /Alergeny: 1/; masło 200 g 10 g /Alergeny: 7/; kiełbasa krakowka parzona 50 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; Jogurt naturalny 100 g /Alergeny: 7/; roszponka 15 g ; Herbata mietowa

białko ogółem 22,55 g, błonnik pokarmowy 9,22 g, cukry 1,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,36 g, sól 2,36 g, tłuszcz 17,29 g, węglowodany ogółem 65,81 g, węglowodany przyswajalne 57,03 g

Dieta Stołówka

Obiad

718 kcal

Zupa pomidorowa z białym ryżem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/; Schab pieczony ze śliwką /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/; Ziemniaki gotowane z koperkiem ; Surówka z selera i jabłka /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/; Kompot z mrożonych owoców /Alergeny: 7/

białko ogółem 46,8 g, tłuszcz 10,05 g, błonnik pokarmowy 11,95 g, cukry 25,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,17 g, sól 4,25 g, węglowodany ogółem 114,6 g, węglowodany przyswajalne 77,58 g