

JADŁOSPIS NA 2025-03-30 (niedziela)

dieta podstawowa

Śniadanie

562 kcal
białko ogółem 30,51 g, błonnik pokarmowy 5,47 g, cukry 3,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,1 g, sól 3,06 g, tłuszcz 18,09 g, węglowodany ogółem 65,65 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 w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

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

sałata

sałata 15,0003 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

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

755 kcal
białko ogółem 48,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,99 g, tłuszcz 15,86 g, węglowodany przyswajalne 87,88 g, błonnik pokarmowy 8,81 g, cukry 13,41 g, sól 3,19 g, węglowodany ogółem 111,4 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

Kotlet schabowy panierowany 165 g smażenie tradycyjne /Alergeny:

1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 10 g, Bułka tarta 500 g 15 g, jaja kurze 10 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

602 kcal
białko ogółem 33,9 g, błonnik pokarmowy 5,99 g, cukry 5,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,61 g, sól 3,52 g, tłuszcz 20,38 g, węglowodany ogółem 66,59 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

roszponka

roszponka 20 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1925 kcal, białko ogółem 112,73 g, błonnik pokarmowy 20,27 g, cukry 23,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,7 g, sól 9,77 g, tłuszcz 54,33 g, węglowodany ogółem 245,04 g, węglowodany przyswajalne 89,06 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

579 kcal
białko ogółem 31,32 g, błonnik pokarmowy 2,5 g,
cukry 3,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,15 g, sól 3,06 g, tłuszcz 19,14 g,
węglowodany ogółem 72,44 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 w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 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

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

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

Drugie śniadanie

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

812 kcal
białko ogółem 43,47 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 5,98 g, tłuszcz 25,26 g,
węglowodany przyswajalne 89,84 g, błonnik
pokarmowy 7,64 g, cukry 9,77 g, sól 3,34 g,
węglowodany ogółem 109,39 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

Pieczeń z łopatki duszona w sosie własnym 150 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11/

łopatka 130 g, mąka pszenna 10 g, sól 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 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 bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

607 kcal
białko ogółem 34,23 g, błonnik pokarmowy 2,14 g,
cukry 4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g,
sól 3,51 g, tłuszcz 21,31 g, węglowodany ogółem 70,87 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

roszponka

roszponka 20 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2004 kcal, białko ogółem 109,02 g, błonnik pokarmowy 12,28 g, cukry 18,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,75 g, sól 9,91 g, tłuszcz 65,71 g, węglowodany ogółem 254,1 g, węglowodany przyswajalne 216,6 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

519 kcal
białko ogółem 31,26 g, błonnik pokarmowy 2,5 g,
cukry 3,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,77 g,
sól 3,06 g, tłuszcz 12,54 g, węglowodany ogółem 72,38 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 w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 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

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

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

Drugie śniadanie

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

812 kcal
białko ogółem 43,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,98 g, tłuszcz 25,26 g, węglowodany przyswajalne 89,84 g, błonnik pokarmowy 7,64 g, cukry 9,77 g, sól 3,34 g, węglowodany ogółem 109,39 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

Pieczeń z łopatki duszona w sosie własnym 150 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11/

łopatka 130 g, mąka pszenna 10 g, sól 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 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 bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

547 kcal
białko ogółem 34,17 g, błonnik pokarmowy 2,14 g, cukry 3,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 g, sól 3,51 g, tłuszcz 14,71 g, węglowodany ogółem 70,81 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

roszponka

roszponka 20 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1884 kcal, białko ogółem 108,9 g, błonnik pokarmowy 12,28 g, cukry 17,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,99 g, sól 9,91 g, tłuszcz 52,51 g, węglowodany ogółem 253,98 g, węglowodany przyswajalne 216,48 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

500 kcal
białko ogółem 30,71 g, błonnik pokarmowy 7,99 g, cukry 1,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,42 g, sól 2,99 g, tłuszcz 15,28 g, węglowodany ogółem 62,25 g, węglowodany przyswajalne 51,79 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 15,0003 g

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

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

Drugie śniadanie

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

Obiad

812 kcal
białko ogółem 43,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,98 g, tłuszcz 25,26 g, węglowodany przyswajalne 89,84 g, błonnik pokarmowy 7,64 g, cukry 9,77 g, sól 3,34 g, węglowodany ogółem 109,39 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

Pieczeń z łopatki duszona w sosie własnym 150 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11/

łopatka 130 g, mąka pszenna 10 g, sól 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 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 bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g

Kolacja

537 kcal
białko ogółem 33,95 g, błonnik pokarmowy 8,14 g, cukry 3,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,92 g, sól 3,45 g, tłuszcz 17,54 g, węglowodany ogółem 62,91 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

roszponka

roszponka 20 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

140 kcal
białko ogółem 4,42 g, błonnik pokarmowy 2,16 g, cukry 0,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,26 g, sól 0,33 g, tłuszcz 6,65 g, węglowodany ogółem 16,42 g, węglowodany przyswajalne 13,3 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

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

pasztet 19,99977 g

pomidor

pomidor 20 g

Suma posiłków: 2170 kcal, białko ogółem 116,48 g, błonnik pokarmowy 28,33 g, cukry 51,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,58 g, sól 12,03 g, tłuszcz 65,46 g, węglowodany ogółem 292,36 g, węglowodany przyswajalne 205,76 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

579 kcal
białko ogółem 31,32 g, błonnik pokarmowy 2,5 g, cukry 3,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,15 g, sól 3,06 g, tłuszcz 19,14 g, węglowodany ogółem 72,44 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 w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 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

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

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

Drugie śniadanie

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

812 kcal
białko ogółem 43,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,98 g, tłuszcz 25,26 g, węglowodany przyswajalne 89,84 g, błonnik pokarmowy 7,64 g, cukry 9,77 g, sól 3,34 g, węglowodany ogółem 109,39 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

Pieczeń z łopatki duszona w sosie własnym 150 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11/

łopatka 130 g, mąka pszenna 10 g, sól 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 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 bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

607 kcal
białko ogółem 34,23 g, błonnik pokarmowy 2,14 g, cukry 4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g, sól 3,51 g, tłuszcz 21,31 g, węglowodany ogółem 70,87 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

roszponka

roszponka 20 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2004 kcal, białko ogółem 109,02 g, błonnik pokarmowy 12,28 g, cukry 18,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,75 g, sól 9,91 g, tłuszcz 65,71 g, węglowodany ogółem 254,1 g, węglowodany przyswajalne 216,6 g.

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

Śniadanie

500 kcal
białko ogółem 30,71 g, błonnik pokarmowy 7,99 g, cukry 1,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,42 g, sól 2,99 g, tłuszcz 15,28 g, węglowodany ogółem 62,25 g, węglowodany przyswajalne 51,79 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 15,0003 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

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

Obiad

812 kcal
białko ogółem 43,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,98 g, tłuszcz 25,26 g, węglowodany przyswajalne 89,84 g, błonnik pokarmowy 7,64 g, cukry 9,77 g, sól 3,34 g, węglowodany ogółem 109,39 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

Pieczeń z łopatki duszona w sosie własnym 150 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11/

łopatka 130 g, mąka pszenna 10 g, sól 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 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 bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g

Kolacja

537 kcal
białko ogółem 33,95 g, błonnik pokarmowy 8,14 g, cukry 3,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,92 g, sól 3,45 g, tłuszcz 17,54 g, węglowodany ogółem 62,91 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

roszponka

roszponka 20 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2030 kcal, białko ogółem 112,06 g, błonnik pokarmowy 26,17 g, cukry 50,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,32 g, sól 11,7 g, tłuszcz 58,81 g, węglowodany ogółem 275,94 g, węglowodany przyswajalne 192,46 g.