

JADŁOSPIS NA 2025-07-03 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

696 kcal
białko ogółem 28,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,74 g, sól 3,13 g, tłuszcz 26,31 g, węglowodany ogółem 88,24 g, węglowodany przyswajalne 84,62 g, cukry 15,91 g, błonnik pokarmowy 2,88 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
7,1/

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

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

jaja kurze 45 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

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

kawa anatol 0,9996 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

971 kcal
białko ogółem 49,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,79 g, tłuszcz 35,03 g, węglowodany przyswajalne 78,55 g, błonnik pokarmowy 10,95 g, cukry 33,62 g, sól 4,07 g, węglowodany ogółem 123,13 g

Zupa solferino 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7/

skrzydełka 20 g, marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, ziemniaki 50 g, koncentrat pomidorowy szt 20 g, jaja kurze 5 g, groszek mrożony 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, cukier 2 g

Zrazy wieprzowe 165 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,10,11,3/

schab b/k 130 g, ogórki kiszone 10 g, Boczek wędzony 10 g, koncentrat pomidorowy szt 5 g, sól 2 g, pieprz ziółowy 1,00005 g, cebula 5 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 kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/

kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

437 kcal
białko ogółem 8,22 g, błonnik pokarmowy 1,74 g, cukry 5,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,69 g, sól 1,88 g, tłuszcz 17,16 g, węglowodany ogółem 62,91 g, węglowodany przyswajalne 56,81 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2164 kcal, białko ogółem 87,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,22 g, sól 9,08 g, tłuszcz 79 g, węglowodany ogółem 289,28 g, węglowodany przyswajalne 219,98 g, cukry 63,83 g, błonnik pokarmowy 18,57 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

753 kcal
białko ogółem 34,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,88 g, sól 3,09 g, tłuszcz 27,03 g, węglowodany ogółem 94,96 g, węglowodany przyswajalne 87,68 g, cukry 14,66 g, błonnik pokarmowy 6,34 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
7,1/

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

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

jaja kurze 45 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 0,9996 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

777 kcal
białko ogółem 54,58 g, tłuszcz 10,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,43 g, sól 1,52 g, węglowodany ogółem 120,6 g, węglowodany przyswajalne 91,78 g, błonnik pokarmowy 10,08 g, cukry 18,24 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml

Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

522 kcal
białko ogółem 21,24 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 2,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,28 g, sól 3,44 g, tłuszcz 19,08 g, węglowodany ogółem 65,99 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2143 kcal, białko ogółem 112,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,68 g, sól 8,06 g, tłuszcz 64,27 g, węglowodany ogółem 299,38 g, węglowodany przyswajalne 239,33 g, cukry 35,21 g, błonnik pokarmowy 22,51 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

676 kcal
białko ogółem 29,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, sól 2,95 g, tłuszcz 16,46 g, węglowodany ogółem 103,73 g, węglowodany przyswajalne 87,35 g, cukry 23,21 g, błonnik pokarmowy 7,74 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 0,9996 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

777 kcal
białko ogółem 54,58 g, tłuszcz 10,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,43 g, sól 1,52 g, węglowodany ogółem 120,6 g, węglowodany przyswajalne 91,78 g, błonnik pokarmowy 10,08 g, cukry 18,24 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml

Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

444 kcal
białko ogółem 18,18 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 2,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,7 g, sól 2,8 g, tłuszcz 11,9 g, węglowodany ogółem 65,81 g, węglowodany przyswajalne 59,81 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1988 kcal, białko ogółem 104,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,41 g, sól 7,28 g, tłuszcz 46,52 g, węglowodany ogółem 307,97 g, węglowodany przyswajalne 238,94 g, cukry 43,7 g, błonnik pokarmowy 23,91 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

491 kcal
białko ogółem 25,09 g, błonnik pokarmowy 8,97 g, cukry 2,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,17 g, sól 2,36 g, tłuszcz 17,1 g, węglowodany ogółem 63 g, węglowodany przyswajalne 55,12 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

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

jaja kurze 45 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

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

kawa anatol 0,9996 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

918 kcal
białko ogółem 54,53 g, tłuszcz 22,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,21 g, sól 1,66 g, węglowodany ogółem 133,71 g, węglowodany przyswajalne 96,64 g, błonnik pokarmowy 12,19 g, cukry 28,81 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml

Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/

kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

Kolacja

452 kcal
białko ogółem 21,32 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,58 g, sól 2,94 g, tłuszcz 15,19 g, węglowodany ogółem 59,59 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Suma posiłków: 2076 kcal, białko ogółem 106,71 g, błonnik pokarmowy 36,7 g, cukry 51,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,31 g, sól 8,8 g, tłuszcz 56,61 g, węglowodany ogółem 303,09 g, węglowodany przyswajalne 211,5 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

753 kcal
białko ogółem 34,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,88 g, sól 3,09 g, tłuszcz 27,03 g, węglowodany ogółem 94,96 g, węglowodany przyswajalne 87,68 g, cukry 14,66 g, błonnik pokarmowy 6,34 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
7,1/

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

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

jaja kurze 45 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 0,9996 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

769 kcal
białko ogółem 54,58 g, tłuszcz 10,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,43 g, sól 1,52 g, węglowodany ogółem 118,6 g, węglowodany przyswajalne 91,78 g, błonnik pokarmowy 10,08 g, cukry 16,24 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml

Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

522 kcal
białko ogółem 21,24 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 2,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,28 g, sól 3,44 g, tłuszcz 19,08 g, węglowodany ogółem 65,99 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2135 kcal, białko ogółem 112,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,68 g, sól 8,06 g, tłuszcz 64,27 g, węglowodany ogółem 297,38 g, węglowodany przyswajalne 239,33 g, cukry 33,21 g, błonnik pokarmowy 22,51 g.

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

Śniadanie

491 kcal
białko ogółem 25,09 g, błonnik pokarmowy 8,97 g, cukry 2,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,17 g, sól 2,36 g, tłuszcz 17,1 g, węglowodany ogółem 63 g, węglowodany przyswajalne 55,12 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

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

jaja kurze 45 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

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

kawa anatol 0,9996 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

769 kcal
białko ogółem 54,58 g, tłuszcz 10,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,43 g, sól 1,52 g, węglowodany ogółem 118,6 g, węglowodany przyswajalne 91,78 g, błonnik pokarmowy 10,08 g, cukry 16,24 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, woda wodociągowa 250 ml

Zawijaniec faszerowany warzywami 165 g duszenie /Alergeny: 1/

schab b/k 130 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 10 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g, mąka pszenna 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 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

434 kcal
białko ogółem 18,32 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 2,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,38 g, sól 2,3 g, tłuszcz 14,61 g, węglowodany ogółem 59,47 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1883 kcal, białko ogółem 102,72 g, błonnik pokarmowy 30,08 g, cukry 55,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,98 g, sól 8,09 g, tłuszcz 43,4 g, węglowodany ogółem 283,46 g, węglowodany przyswajalne 197,73 g.