

JADŁOSPIS NA 2025-02-08 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
646 kcal	Tłuszcz 23,56 g, Węglowodany ogółem 85,42 g, Sód 978,16 mg, Błonnik pokarmowy 9,1 g, Białko ogółem 23,85 g, w tym cukry 30,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
1167 kcal	Tłuszcz 49,08 g, Węglowodany ogółem 151,65 g, Sód 1988,66 mg, Białko ogółem 41,17 g, Błonnik pokarmowy 19,2 g, w tym cukry 29,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,62 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
594 kcal	Tłuszcz 31,65 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 968,29 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 19,37 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; dżem owocowy ; ser wiejski /Alergeny: 7/; szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
652 kcal	Tłuszcz 30,12 g, Węglowodany ogółem 55,35 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 30,24 g, w tym cukry 33,83 g, Sód 614,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,62 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
613 kcal	Tłuszcz 20,13 g, Węglowodany ogółem 94,95 g, Sód 1179,42 mg, Błonnik pokarmowy 10,96 g, w tym cukry 28,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,32 g, Białko ogółem 17,45 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
413 kcal	Tłuszcz 22,12 g, Węglowodany ogółem 40,02 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 14,15 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 259,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty
514 kcal	Tłuszcz 22,88 g, Węglowodany ogółem 53,69 g, Sód 838,93 mg, Błonnik pokarmowy 6,92 g, Białko ogółem 21,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 12,75 g
Drugie śniadanie	koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
76 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 7,25 g, Sód 64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g, w tym cukry 4,7 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
418 kcal	Tłuszcz 11,95 g, Węglowodany ogółem 66,2 g, Sód 1210,74 mg, Błonnik pokarmowy 10,32 g, w tym cukry 11,88 g, Białko ogółem 16,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g
Podwieczorek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
406 kcal	Tłuszcz 23,55 g, Węglowodany ogółem 36,19 g, Sód 482,18 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 9,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

135 kcal Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; dżem owocowy ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Masło roślinne ; Herbata ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
533 kcal	Tłuszcz 14,22 g, Węglowodany ogółem 72,45 g, Błonnik pokarmowy 9,28 g, Białko ogółem 23,91 g, w tym cukry 41,43 g, Sód 467,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
613 kcal	Tłuszcz 20,13 g, Węglowodany ogółem 94,95 g, Sód 1179,42 mg, Błonnik pokarmowy 10,96 g, w tym cukry 28,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,32 g, Białko ogółem 17,45 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska parzona /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
310 kcal	Tłuszcz 12,11 g, Węglowodany ogółem 39,94 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 10,82 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 141,1 mg
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Tuńczyk w pomidorach ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
514 kcal	Białko ogółem 9,2 g, Błonnik pokarmowy 5,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 16,53 g, w tym cukry 23,79 g, Węglowodany ogółem 73,64 g, Sód 277,87 mg
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; kotlet z jaj bezglutenowy /Alergeny: 3,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
1264 kcal	Tłuszcz 59,12 g, Węglowodany ogółem 153,2 g, Sód 1959,87 mg, Białko ogółem 41,17 g, Błonnik pokarmowy 19,32 g, w tym cukry 29,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,62 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
655 kcal	Białko ogółem 20,6 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,61 g, Tłuszcz 32,2 g, w tym cukry 12,99 g, Węglowodany ogółem 60,86 g, Sód 608,65 mg
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; grejfruty
518 kcal	Tłuszcz 22,91 g, Węglowodany ogółem 54,56 g, Sód 842,23 mg, Błonnik pokarmowy 7,07 g, Białko ogółem 21,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 12,75 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
691 kcal	Tłuszcz 18,34 g, Węglowodany ogółem 108,89 g, Sód 1303,14 mg, Błonnik pokarmowy 13,64 g, w tym cukry 27,88 g, Białko ogółem 26,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,68 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
410 kcal	Tłuszcz 23,58 g, Węglowodany ogółem 36,76 g, Sód 693,08 mg, Błonnik pokarmowy 5,65 g, Białko ogółem 9,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
-----------	--

646 kcal	Tłuszcz 23,56 g, Węglowodany ogółem 85,42 g, Sód 978,16 mg, Błonnik pokarmowy 9,1 g, Białko ogółem 23,85 g, w tym cukry 30,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Drugie śniadanie	proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 4 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 7,2 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
1167 kcal	Tłuszcz 49,08 g, Węglowodany ogółem 151,65 g, Sód 1988,66 mg, Białko ogółem 41,17 g, Błonnik pokarmowy 19,2 g, w tym cukry 29,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,62 g
Podwieczorek	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
85 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,39 g, Sód 67,53 mg, Błonnik pokarmowy 0 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 9,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
594 kcal	Tłuszcz 31,65 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 968,29 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 19,37 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
590 kcal	Tłuszcz 23,32 g, Węglowodany ogółem 71,86 g, Sód 974,56 mg, Błonnik pokarmowy 6,82 g, Białko ogółem 22,77 g, w tym cukry 20,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1051 kcal	Tłuszcz 48,72 g, Węglowodany ogółem 123,45 g, Sód 1987,46 mg, Białko ogółem 41,17 g, Błonnik pokarmowy 17,16 g, w tym cukry 14,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,62 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
594 kcal	Tłuszcz 31,65 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 968,29 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 19,37 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; dżem owocowy ; ser wiejski /Alergeny: 7/; szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
652 kcal	Tłuszcz 30,12 g, Węglowodany ogółem 55,35 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 30,24 g, w tym cukry 33,83 g, Sód 614,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,62 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
613 kcal	Tłuszcz 20,13 g, Węglowodany ogółem 94,95 g, Sód 1179,42 mg, Błonnik pokarmowy 10,96 g, w tym cukry 28,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,32 g, Białko ogółem 17,45 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
413 kcal	Tłuszcz 22,12 g, Węglowodany ogółem 40,02 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 14,15 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 259,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g