

JADŁOSPIS NA 2025-04-26 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielki ; dżem owocowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
939 kcal	Tłuszcz 50,18 g, Węglowodany ogółem 77,59 g, Sód 1297,57 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 36,65 g, w tym cukry 35,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,7 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; borówka ; brzoskwinie ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
874 kcal	Tłuszcz 19,01 g, Węglowodany ogółem 119,3 g, Sód 1387,55 mg, Błonnik pokarmowy 11,21 g, w tym cukry 17,25 g, Białko ogółem 11,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
517 kcal	Tłuszcz 19,87 g, Węglowodany ogółem 63,08 g, Sód 1047,95 mg, Białko ogółem 22,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, Błonnik pokarmowy 8,04 g, w tym cukry 8,16 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; dżem owocowy ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
762 kcal	Tłuszcz 39,86 g, Węglowodany ogółem 55,23 g, Sód 896,35 mg, Białko ogółem 39,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,7 g, w tym cukry 35,33 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
667 kcal	Tłuszcz 10,55 g, Węglowodany ogółem 91,85 g, Sód 752,4 mg, Błonnik pokarmowy 11,24 g, w tym cukry 22,85 g, Białko ogółem 21,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,82 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/
410 kcal	Tłuszcz 17,92 g, Węglowodany ogółem 39,14 g, Sód 959,46 mg, Białko ogółem 24,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, Błonnik pokarmowy 3,12 g, w tym cukry 7,98 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	jajko gotowane /Alergeny: 3/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Kielki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
719 kcal	Tłuszcz 34,01 g, Węglowodany ogółem 60,34 g, Sód 1230,03 mg, Białko ogółem 31,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,7 g, w tym cukry 23,25 g, Błonnik pokarmowy 11,67 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
87 kcal	Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
518 kcal	Tłuszcz 4,78 g, Węglowodany ogółem 100,2 g, Sód 1339,05 mg, Błonnik pokarmowy 13,2 g, w tym cukry 5,86 g, Białko ogółem 11,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,29 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/

480 kcal	Tłuszcz 20,32 g, Węglowodany ogółem 51,63 g, Sód 1021,94 mg, Błonnik pokarmowy 9,11 g, Białko ogółem 20,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 0,75 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
747 kcal	Tłuszcz 34,01 g, Węglowodany ogółem 67,33 g, Sód 1230,1 mg, Błonnik pokarmowy 11,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,7 g, Białko ogółem 31,84 g, w tym cukry 30,24 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
538 kcal	Tłuszcz 4,78 g, Węglowodany ogółem 105,19 g, Sód 1339,1 mg, Błonnik pokarmowy 13,2 g, w tym cukry 10,85 g, Białko ogółem 11,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,29 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
508 kcal	Tłuszcz 20,32 g, Węglowodany ogółem 58,62 g, Sód 1022,01 mg, Błonnik pokarmowy 9,11 g, Białko ogółem 20,47 g, w tym cukry 7,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełki ; dżem owocowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
939 kcal	Tłuszcz 50,18 g, Węglowodany ogółem 77,59 g, Sód 1297,57 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 36,65 g, w tym cukry 35,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,7 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; borówka ; brzoskwienie ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
874 kcal	Tłuszcz 19,01 g, Węglowodany ogółem 119,3 g, Sód 1387,55 mg, Błonnik pokarmowy 11,21 g, w tym cukry 17,25 g, Białko ogółem 11,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g
Podwieczorek	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
644 kcal	Tłuszcz 29,03 g, Węglowodany ogółem 63,12 g, Sód 1407,15 mg, Błonnik pokarmowy 8,04 g, Białko ogółem 33,28 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełki ; dżem owocowy
799 kcal	Tłuszcz 41,38 g, Węglowodany ogółem 77,59 g, Sód 1297,57 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 31,85 g, w tym cukry 25,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,7 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; borówka ; brzoskwienie ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
808 kcal	Tłuszcz 18,35 g, Węglowodany ogółem 106,76 g, Sód 750,65 mg, Błonnik pokarmowy 7,58 g, w tym cukry 17,25 g, Białko ogółem 11,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykly /Alergeny: 1/; maslo extra /Alergeny: 7/; Ser bialy ze szczyp., rzodkiewka i czarnuszką /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/

517 kcal

Tłuszcz 19,87 g, Węglowodany ogółem 63,08 g, Sód 1047,95 mg, Błonnik pokarmowy 8,04 g, Białko ogółem 22,12 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g