

JADŁOSPIS NA 2025-12-28 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
621 kcal	Tłuszcz 26,2 g, Węglowodany ogółem 74,26 g, Sód 1526,25 mg, Błonnik pokarmowy 8,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,93 g, Białko ogółem 17,56 g, w tym cukry 24,28 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
749 kcal	Tłuszcz 11,01 g, Węglowodany ogółem 135,26 g, Sód 585,62 mg, Błonnik pokarmowy 11,55 g, Białko ogółem 25,07 g, w tym cukry 34,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; papryka świeża /Alergeny: 7/
718 kcal	Błonnik pokarmowy 10,2 g, Tłuszcz 36,92 g, Węglowodany ogółem 68,75 g, Sód 1051,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,79 g, Białko ogółem 25,93 g, w tym cukry 15,04 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z wędliny drob. z koperkiem (dieta) /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Tuńczyk w sosie własnym ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
620 kcal	Tłuszcz 22,45 g, Węglowodany ogółem 66,77 g, Błonnik pokarmowy 5,85 g, Białko ogółem 37,3 g, w tym cukry 24,29 g, Sód 1089,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,63 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
735 kcal	Tłuszcz 9,73 g, Węglowodany ogółem 136,17 g, Sód 499,58 mg, Błonnik pokarmowy 9,92 g, Białko ogółem 24,96 g, w tym cukry 33,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,87 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
400 kcal	Tłuszcz 17,61 g, Węglowodany ogółem 40,78 g, Błonnik pokarmowy 1,68 g, Białko ogółem 20,29 g, w tym cukry 10,62 g, Sód 870,63 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: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z wędliny drob. z koperkiem (dieta) /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Tuńczyk w sosie własnym ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
520 kcal	Błonnik pokarmowy 5 g, Tłuszcz 22,07 g, Węglowodany ogółem 46,91 g, Sód 656,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,54 g, Białko ogółem 34,54 g, w tym cukry 14,07 g
Drugie śniadanie	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; kompot wiśniowy bez cukru ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
707 kcal	Tłuszcz 9,73 g, Węglowodany ogółem 129,18 g, Sód 499,51 mg, Błonnik pokarmowy 9,92 g, Białko ogółem 24,96 g, w tym cukry 26,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,87 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: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
373 kcal	Błonnik pokarmowy 4,82 g, Tłuszcz 17,96 g, Węglowodany ogółem 34,71 g, Sód 1137,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, Białko ogółem 17,53 g, w tym cukry 0,4 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
621 kcal	Tłuszcz 26,2 g, Węglowodany ogółem 74,26 g, Sód 1526,25 mg, Błonnik pokarmowy 8,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,93 g, Białko ogółem 17,56 g, w tym cukry 24,28 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Suszone śliwki /Alergeny: 9/
890 kcal	Tłuszcz 11,61 g, Węglowodany ogółem 169,71 g, Sód 591,62 mg, Błonnik pokarmowy 16,25 g, Białko ogółem 25,07 g, w tym cukry 34,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; papryka świeża /Alergeny: 7/
718 kcal	Błonnik pokarmowy 10,2 g, Tłuszcz 36,92 g, Węglowodany ogółem 68,75 g, Sód 1051,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,79 g, Białko ogółem 25,93 g, w tym cukry 15,04 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 ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
621 kcal	Tłuszcz 26,2 g, Węglowodany ogółem 74,26 g, Sód 1526,25 mg, Błonnik pokarmowy 8,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,93 g, Białko ogółem 17,56 g, w tym cukry 24,28 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
749 kcal	Tłuszcz 11,01 g, Węglowodany ogółem 135,26 g, Sód 585,62 mg, Błonnik pokarmowy 11,55 g, Białko ogółem 25,07 g, w tym cukry 34,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Podwieczorek	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; papryka świeża /Alergeny: 7/
718 kcal	Błonnik pokarmowy 10,2 g, Tłuszcz 36,92 g, Węglowodany ogółem 68,75 g, Sód 1051,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,79 g, Białko ogółem 25,93 g, w tym cukry 15,04 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 ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
621 kcal	Tłuszcz 26,2 g, Węglowodany ogółem 74,26 g, Sód 1526,25 mg, Błonnik pokarmowy 8,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,93 g, Białko ogółem 17,56 g, w tym cukry 24,28 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
749 kcal	Tłuszcz 11,01 g, Węglowodany ogółem 135,26 g, Sód 585,62 mg, Błonnik pokarmowy 11,55 g, Białko ogółem 25,07 g, w tym cukry 34,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; papryka świeża /Alergeny: 7/
718 kcal	Błonnik pokarmowy 10,2 g, Tłuszcz 36,92 g, Węglowodany ogółem 68,75 g, Sód 1051,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,79 g, Białko ogółem 25,93 g, w tym cukry 15,04 g