

JADŁOSPIS NA 2025-10-22 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; rukola ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
760 kcal	Tłuszcz 41,42 g, Węglowodany ogółem 66,63 g, Sód 1063,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g, Białko ogółem 30,39 g, w tym cukry 14,46 g, Błonnik pokarmowy 6,93 g
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7,9/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
1158 kcal	Tłuszcz 29,73 g, Węglowodany ogółem 192,3 g, Sód 1826,86 mg, Błonnik pokarmowy 20,76 g, Białko ogółem 19,42 g, w tym cukry 21,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
832 kcal	Błonnik pokarmowy 9,2 g, Tłuszcz 31,06 g, Węglowodany ogółem 108,37 g, Sód 907,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,37 g, Białko ogółem 27,52 g, w tym cukry 8,89 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rukola ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
457 kcal	Tłuszcz 25,21 g, Węglowodany ogółem 41,31 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 17,11 g, w tym cukry 8,42 g, Sód 355,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan
571 kcal	Tłuszcz 5,51 g, Węglowodany ogółem 103,64 g, Sód 865,94 mg, Błonnik pokarmowy 12,6 g, w tym cukry 20,66 g, Białko ogółem 25,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,3,1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
653 kcal	Tłuszcz 21,03 g, Węglowodany ogółem 84,59 g, Błonnik pokarmowy 3,92 g, Białko ogółem 30,49 g, w tym cukry 9,3 g, Sód 1212,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata rukola ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
450 kcal	Tłuszcz 26,64 g, Węglowodany ogółem 37,48 g, Sód 578,4 mg, Błonnik pokarmowy 5,44 g, Białko ogółem 12,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g, w tym cukry 1,19 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	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; grejfruty
467 kcal	Tłuszcz 5,31 g, Węglowodany ogółem 78,29 g, Sód 866,29 mg, Błonnik pokarmowy 12,08 g, w tym cukry 1,27 g, Białko ogółem 25,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,3,1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
646 kcal	Tłuszcz 22,46 g, Węglowodany ogółem 80,76 g, Sód 1435,06 mg, Błonnik pokarmowy 7,66 g, Białko ogółem 26,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 g, w tym cukry 2,07 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 z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rukola ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
399 kcal	Tłuszcz 18,83 g, Węglowodany ogółem 41,23 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 17 g, w tym cukry 8,42 g, Sód 360,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan
571 kcal	Tłuszcz 5,51 g, Węglowodany ogółem 103,64 g, Sód 865,94 mg, Błonnik pokarmowy 12,6 g, w tym cukry 20,66 g, Białko ogółem 25,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,3,1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
595 kcal	Tłuszcz 14,65 g, Węglowodany ogółem 84,51 g, Błonnik pokarmowy 3,92 g, Białko ogółem 30,38 g, w tym cukry 9,3 g, Sód 1217,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,35 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
702 kcal	Tłuszcz 40,55 g, Węglowodany ogółem 53,81 g, Sód 963,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,27 g, Białko ogółem 28,74 g, w tym cukry 14,04 g, Błonnik pokarmowy 6,18 g
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7,9/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
1158 kcal	Tłuszcz 29,73 g, Węglowodany ogółem 192,3 g, Sód 1826,86 mg, Błonnik pokarmowy 20,76 g, Białko ogółem 19,42 g, w tym cukry 21,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
764 kcal	Błonnik pokarmowy 8,24 g, Tłuszcz 30,64 g, Węglowodany ogółem 91,87 g, Sód 789,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,37 g, Białko ogółem 25,87 g, w tym cukry 8,47 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty salami /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; rukola ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
826 kcal	Tłuszcz 45,91 g, Węglowodany ogółem 68,98 g, Sód 1185,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g, Białko ogółem 34,62 g, w tym cukry 13,27 g, Błonnik pokarmowy 7,17 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
14 kcal	Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7,9/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
1158 kcal	Tłuszcz 29,73 g, Węglowodany ogółem 192,3 g, Sód 1826,86 mg, Błonnik pokarmowy 20,76 g, Białko ogółem 19,42 g, w tym cukry 21,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 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: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
832 kcal	Błonnik pokarmowy 9,2 g, Tłuszcz 31,06 g, Węglowodany ogółem 108,37 g, Sód 907,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,37 g, Białko ogółem 27,52 g, w tym cukry 8,89 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
619 kcal	Tłuszcz 35,38 g, Węglowodany ogółem 53,94 g, Sód 969,7 mg, Błonnik pokarmowy 6,79 g, Białko ogółem 21,25 g, w tym cukry 1,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7,9/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
1158 kcal	Tłuszcz 29,73 g, Węglowodany ogółem 192,3 g, Sód 1826,86 mg, Błonnik pokarmowy 20,76 g, Białko ogółem 19,42 g, w tym cukry 21,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
683 kcal	Błonnik pokarmowy 9,23 g, Tłuszcz 27,14 g, Węglowodany ogółem 95,13 g, Sód 867,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 11,89 g, w tym cukry 9,17 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; rukola ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
756 kcal	Tłuszcz 40,29 g, Węglowodany ogółem 68,96 g, Sód 1068,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g, Białko ogółem 29,58 g, w tym cukry 13,27 g, Błonnik pokarmowy 7,17 g
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7,9/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1042 kcal	Tłuszcz 29,37 g, Węglowodany ogółem 164,1 g, Sód 1825,66 mg, Błonnik pokarmowy 18,72 g, Białko ogółem 19,42 g, w tym cukry 7,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
832 kcal	Błonnik pokarmowy 9,2 g, Tłuszcz 31,06 g, Węglowodany ogółem 108,37 g, Sód 907,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,37 g, Białko ogółem 27,52 g, w tym cukry 8,89 g