

JADŁOSPIS NA 2025-03-14 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; dżem owocowy ; banan
887 kcal	Tłuszcz 27,12 g, Węglowodany ogółem 128,2 g, Sód 1037,65 mg, Błonnik pokarmowy 9,85 g, Białko ogółem 28,98 g, w tym cukry 26,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; brzoskwienie ; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; Kompot wiśniowy ; mandarynki
1391 kcal	Tłuszcz 35,21 g, Węglowodany ogółem 216,69 g, Sód 559,72 mg, Błonnik pokarmowy 19,3 g, Białko ogółem 37,59 g, w tym cukry 44,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
804 kcal	Tłuszcz 37,09 g, Węglowodany ogółem 92,31 g, Sód 1202,64 mg, Błonnik pokarmowy 9,14 g, Białko ogółem 21,88 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan ; sałata rukola ; Herbata ; dżem owocowy
755 kcal	Tłuszcz 22,68 g, w tym cukry 25,66 g, Białko ogółem 34,79 g, Błonnik pokarmowy 5,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,38 g, Węglowodany ogółem 103,98 g, Sód 247,97 mg
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1277 kcal	Tłuszcz 49,32 g, Węglowodany ogółem 162,13 g, Sód 1137,17 mg, Błonnik pokarmowy 15,11 g, Białko ogółem 42,19 g, w tym cukry 28,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,23 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,3,1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
565 kcal	Tłuszcz 16,83 g, Węglowodany ogółem 71,29 g, Błonnik pokarmowy 3,92 g, Białko ogółem 15,7 g, w tym cukry 10,38 g, Sód 1172,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 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	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata bez cukru 250ml ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
649 kcal	Tłuszcz 20,43 g, Węglowodany ogółem 84,32 g, Sód 1342,55 mg, Błonnik pokarmowy 10,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,53 g, w tym cukry 2,33 g, Białko ogółem 29,47 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; mandarynki
663 kcal	Tłuszcz 24,52 g, Węglowodany ogółem 104,34 g, Sód 706,33 mg, Błonnik pokarmowy 9,88 g, Białko ogółem 39,31 g, w tym cukry 17,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 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/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,3,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
607 kcal	Tłuszcz 23,62 g, Węglowodany ogółem 67,67 g, Sód 1422,07 mg, Błonnik pokarmowy 7,82 g, Białko ogółem 11,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 3,15 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; ser koluś /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata ; dżem owocowy ; banan
706 kcal	Tłuszcz 12,95 g, w tym cukry 28,26 g, Białko ogółem 26,03 g, Błonnik pokarmowy 6,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,39 g, Węglowodany ogółem 118,1 g, Sód 449,22 mg
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
855 kcal	Tłuszcz 21,42 g, Węglowodany ogółem 123,56 g, Sód 1037,72 mg, Błonnik pokarmowy 20,76 g, Białko ogółem 36,71 g, w tym cukry 29,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,3,1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
507 kcal	Tłuszcz 10,45 g, Węglowodany ogółem 71,21 g, Błonnik pokarmowy 3,92 g, Białko ogółem 15,59 g, w tym cukry 10,38 g, Sód 1177,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; dżem owocowy ; banan
801 kcal	Białko ogółem 26,01 g, Błonnik pokarmowy 5,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, Tłuszcz 25,47 g, w tym cukry 30,84 g, Węglowodany ogółem 107,15 g, Sód 477,01 mg
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Łosoś na parze z sosie cytrynowym b/g /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron bezglutenowy /Alergeny: 3,6/; Kompot wiśniowy ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
886 kcal	Tłuszcz 23,55 g, Węglowodany ogółem 127,71 g, Sód 395,32 mg, Błonnik pokarmowy 13,38 g, Białko ogółem 31,34 g, w tym cukry 22,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,53 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 3,10,7,6/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
819 kcal	Białko ogółem 20,36 g, Błonnik pokarmowy 4,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Tłuszcz 33,73 g, w tym cukry 15,06 g, Węglowodany ogółem 99,8 g, Sód 1551,87 mg
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	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
677 kcal	Tłuszcz 20,43 g, Węglowodany ogółem 91,31 g, Sód 1342,62 mg, Błonnik pokarmowy 10,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,53 g, w tym cukry 9,32 g, Białko ogółem 29,47 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
800 kcal	Tłuszcz 32,06 g, Węglowodany ogółem 114,55 g, Sód 740,07 mg, Błonnik pokarmowy 13,02 g, Białko ogółem 49,61 g, w tym cukry 8,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,28 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,3,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
635 kcal	Tłuszcz 23,62 g, Węglowodany ogółem 74,66 g, Sód 1422,14 mg, Błonnik pokarmowy 7,82 g, Białko ogółem 11,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 10,14 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 zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; dżem owocowy ; banan
887 kcal	Tłuszcz 27,12 g, Węglowodany ogółem 128,2 g, Sód 1037,65 mg, Błonnik pokarmowy 9,85 g, Białko ogółem 28,98 g, w tym cukry 26,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g
Drugie śniadanie	jogurt owocowy /Alergeny: 7/
92 kcal	Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 21 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1766 kcal	Tłuszcz 59,06 g, Węglowodany ogółem 249,13 g, Sód 614,98 mg, Błonnik pokarmowy 17,97 g, Białko ogółem 40,46 g, w tym cukry 47,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,1 g
Podwieczorek	Budyń na mleku /Alergeny: 7,1,9/
91 kcal	Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 14,9 g, Sód 45,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 3,4 g, w tym cukry 14,69 g, Błonnik pokarmowy 0 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
868 kcal	Tłuszcz 41,67 g, Węglowodany ogółem 92,33 g, Sód 1382,24 mg, Błonnik pokarmowy 9,14 g, Białko ogółem 27,46 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; ser wiejski ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; dżem owocowy ; banan
738 kcal	Tłuszcz 23,19 g, Węglowodany ogółem 114,9 g, Sód 997,65 mg, Błonnik pokarmowy 9,85 g, Białko ogółem 13,53 g, w tym cukry 27,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
1179 kcal	Tłuszcz 35,55 g, Węglowodany ogółem 161,25 g, Sód 951,32 mg, Błonnik pokarmowy 27 g, Białko ogółem 49,52 g, w tym cukry 14,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,3 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
804 kcal	Tłuszcz 37,09 g, Węglowodany ogółem 92,31 g, Sód 1202,64 mg, Błonnik pokarmowy 9,14 g, Białko ogółem 21,88 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; dżem owocowy
771 kcal	Tłuszcz 26,76 g, Węglowodany ogółem 100 g, Sód 1036,45 mg, Błonnik pokarmowy 7,81 g, Białko ogółem 28,98 g, w tym cukry 12,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; brzoskwienie ; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; Kompot wiśniowy
1323 kcal	Tłuszcz 34,91 g, Węglowodany ogółem 199,89 g, Sód 558,22 mg, Błonnik pokarmowy 16,45 g, Białko ogółem 37,59 g, w tym cukry 32,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
804 kcal	Tłuszcz 37,09 g, Węglowodany ogółem 92,31 g, Sód 1202,64 mg, Błonnik pokarmowy 9,14 g, Białko ogółem 21,88 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g