

JADŁOSPIS NA 2025-12-23 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
556 kcal	Tłuszcz 21,74 g, Węglowodany ogółem 64,59 g, Sód 642,88 mg, Błonnik pokarmowy 5,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,2 g, Białko ogółem 22,65 g, w tym cukry 24,93 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; Banan
792 kcal	Tłuszcz 26,41 g, Węglowodany ogółem 109,91 g, Sód 1104,24 mg, Błonnik pokarmowy 12,33 g, w tym cukry 20,21 g, Białko ogółem 29,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Herbata z cytryną ; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
610 kcal	Tłuszcz 31,53 g, Węglowodany ogółem 56,21 g, Sód 1675,28 mg, Błonnik pokarmowy 7,15 g, Białko ogółem 20,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,93 g, w tym cukry 11,12 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
509 kcal	Tłuszcz 21,07 g, Węglowodany ogółem 54,7 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 26,22 g, w tym cukry 25,17 g, Sód 778,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,07 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; filet z kurczaka gotowany ; ziemniaki gotowane ; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; Banan
614 kcal	Tłuszcz 4,56 g, Węglowodany ogółem 113,46 g, Sód 1260,04 mg, Błonnik pokarmowy 13,07 g, w tym cukry 25,57 g, Białko ogółem 31,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,02 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Herbata z cytryną ; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
568 kcal	Tłuszcz 23,61 g, Węglowodany ogółem 56,57 g, Błonnik pokarmowy 2,86 g, Białko ogółem 30,33 g, w tym cukry 11,36 g, Sód 731,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,32 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
522 kcal	Błonnik pokarmowy 4,92 g, Tłuszcz 21,42 g, Węglowodany ogółem 58,61 g, Sód 1045,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g, Białko ogółem 23,46 g, w tym cukry 24,93 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; filet z kurczaka gotowany ; ziemniaki gotowane ; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
767 kcal	Tłuszcz 9,97 g, Węglowodany ogółem 127,63 g, Sód 1012,65 mg, Błonnik pokarmowy 13,87 g, w tym cukry 23,93 g, Białko ogółem 41,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 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/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Herbata z cytryną ; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
581 kcal	Błonnik pokarmowy 6 g, Tłuszcz 23,96 g, Węglowodany ogółem 60,48 g, Sód 998,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,41 g, Białko ogółem 27,57 g, w tym cukry 11,12 g
wieczorny posiłek	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
---------	---

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
480 kcal	Tłuszcz 21,35 g, Węglowodany ogółem 47,7 g, Sód 525,58 mg, Błonnik pokarmowy 4,19 g, Białko ogółem 22,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,12 g, w tym cukry 24,93 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; Banan
792 kcal	Tłuszcz 26,41 g, Węglowodany ogółem 109,91 g, Sód 1104,24 mg, Błonnik pokarmowy 12,33 g, w tym cukry 20,21 g, Białko ogółem 29,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Herbata z cytryną ; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
534 kcal	Tłuszcz 31,14 g, Węglowodany ogółem 39,32 g, Sód 1557,98 mg, Błonnik pokarmowy 5,89 g, Białko ogółem 20,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,85 g, w tym cukry 11,12 g
wieczorny posiłek	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

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
556 kcal	Tłuszcz 21,74 g, Węglowodany ogółem 64,59 g, Sód 642,88 mg, Błonnik pokarmowy 5,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,2 g, Białko ogółem 22,65 g, w tym cukry 24,93 g
Drugie śniadanie	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; Banan
792 kcal	Tłuszcz 26,41 g, Węglowodany ogółem 109,91 g, Sód 1104,24 mg, Błonnik pokarmowy 12,33 g, w tym cukry 20,21 g, Białko ogółem 29,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
196 kcal	Białko ogółem 26 g, Tłuszcz 3,5 g, w tym cukry 15,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Herbata z cytryną ; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
610 kcal	Tłuszcz 31,53 g, Węglowodany ogółem 56,21 g, Sód 1675,28 mg, Błonnik pokarmowy 7,15 g, Białko ogółem 20,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,93 g, w tym cukry 11,12 g
wieczorny posiłek	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

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Masło roślinne ; Szynka z indyka ; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
664 kcal	Tłuszcz 23,29 g, Węglowodany ogółem 90,14 g, Sód 864,35 mg, Błonnik pokarmowy 4,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,34 g, Białko ogółem 21,16 g, w tym cukry 40,62 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; Banan
792 kcal	Tłuszcz 26,41 g, Węglowodany ogółem 109,91 g, Sód 1104,24 mg, Błonnik pokarmowy 12,33 g, w tym cukry 20,21 g, Białko ogółem 29,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; Masło roślinne ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Herbata z cytryną ; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; szynka gotowana ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
473 kcal	Tłuszcz 17,43 g, Węglowodany ogółem 56,49 g, Sód 1705,63 mg, Błonnik pokarmowy 7,15 g, Białko ogółem 17,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,28 g, w tym cukry 11,12 g
wieczorny posiłek	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
---------	---

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/
-----------	--

542 kcal	Tłuszcz 21,06 g, Węglowodany ogółem 63,19 g, Sód 628,7 mg, Błonnik pokarmowy 5,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,75 g, Białko ogółem 21,84 g, w tym cukry 23,74 g
----------	--

Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; kompot owocowy
-------	--

695 kcal	Tłuszcz 26,11 g, Węglowodany ogółem 86,41 g, Sód 1103,24 mg, Błonnik pokarmowy 10,63 g, w tym cukry 8,21 g, Białko ogółem 29,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
----------	---

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; Herbata z cytryną ; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
---------	---

610 kcal	Tłuszcz 31,53 g, Węglowodany ogółem 56,21 g, Sód 1675,28 mg, Błonnik pokarmowy 7,15 g, Białko ogółem 20,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,93 g, w tym cukry 11,12 g
----------	---