

JADŁOSPIS NA 2025-01-27 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
819 kcal	Tłuszcz 31,11 g, Węglowodany ogółem 105,49 g, Sód 879,2 mg, Błonnik pokarmowy 4,96 g, Białko ogółem 26,76 g, w tym cukry 37,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,06 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem-zabelana /Alergeny: 7,3,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; gruszka
676 kcal	Tłuszcz 19,08 g, Węglowodany ogółem 102,47 g, Sód 1672,36 mg, Błonnik pokarmowy 15,66 g, w tym cukry 3,49 g, Białko ogółem 21,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,89 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola
843 kcal	Tłuszcz 57,86 g, Węglowodany ogółem 57,6 g, Sód 1308,33 mg, Błonnik pokarmowy 7,13 g, Białko ogółem 22,04 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
692 kcal	Tłuszcz 21,21 g, Węglowodany ogółem 86,43 g, Sód 660,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 26,26 g, w tym cukry 22,77 g, Błonnik pokarmowy 5,53 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
694 kcal	Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 99,15 g, Sód 622,25 mg, Błonnik pokarmowy 12,52 g, w tym cukry 16,52 g, Białko ogółem 38,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
397 kcal	Tłuszcz 19,07 g, Węglowodany ogółem 38,49 g, Błonnik pokarmowy 2,55 g, Białko ogółem 19,92 g, w tym cukry 8,03 g, Sód 291,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; polędwica z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
759 kcal	Tłuszcz 25,39 g, Węglowodany ogółem 89,52 g, Sód 945,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,99 g, Białko ogółem 27,05 g, w tym cukry 26,24 g, Błonnik pokarmowy 8,13 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 pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
697 kcal	Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 99,85 g, Sód 622,25 mg, Błonnik pokarmowy 12,52 g, w tym cukry 17,5 g, Białko ogółem 39,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/

390 kcal	Tłuszcz 20,5 g, Węglowodany ogółem 34,66 g, Sód 514 mg, Błonnik pokarmowy 6,29 g, Białko ogółem 15,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, w tym cukry 0,8 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
723 kcal	Tłuszcz 22,93 g, Węglowodany ogółem 84,47 g, Sód 424,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,1 g, Białko ogółem 19,82 g, w tym cukry 26,23 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
535 kcal	Tłuszcz 13,24 g, Węglowodany ogółem 65,02 g, Sód 664,6 mg, Błonnik pokarmowy 10,24 g, w tym cukry 16,52 g, Białko ogółem 40,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
559 kcal	Białko ogółem 18,48 g, Błonnik pokarmowy 3,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,12 g, Tłuszcz 21,64 g, w tym cukry 13,79 g, Węglowodany ogółem 64,03 g, Sód 291,47 mg
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
751 kcal	Tłuszcz 30,69 g, Węglowodany ogółem 88,99 g, Sód 760,7 mg, Błonnik pokarmowy 4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,06 g, Białko ogółem 25,11 g, w tym cukry 37,14 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem-zabielana /Alergeny: 7,3,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; gruszka
676 kcal	Tłuszcz 19,08 g, Węglowodany ogółem 102,47 g, Sód 1672,36 mg, Błonnik pokarmowy 15,66 g, w tym cukry 3,49 g, Białko ogółem 21,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,89 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola
775 kcal	Tłuszcz 57,44 g, Węglowodany ogółem 41,1 g, Sód 1189,83 mg, Błonnik pokarmowy 6,17 g, Białko ogółem 20,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1008 kcal	Tłuszcz 45,15 g, Węglowodany ogółem 105,55 g, Sód 1250 mg, Błonnik pokarmowy 4,96 g, Białko ogółem 42,42 g, w tym cukry 37,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,06 g
Drugie śniadanie	kaszka z truskawkami /Alergeny: 7,1/
136 kcal	Tłuszcz 4,9 g, Węglowodany ogółem 17,31 g, Sód 68,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 7,05 g, Błonnik pokarmowy 0,79 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem-zabielana /Alergeny: 7,3,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; gruszka ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
760 kcal	Tłuszcz 19,08 g, Węglowodany ogółem 108,07 g, Sód 1672,36 mg, Błonnik pokarmowy 15,66 g, w tym cukry 8,81 g, Białko ogółem 37,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,89 g
Podwieczorek	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

Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola
498 kcal	Tłuszcz 28,62 g, Węglowodany ogółem 42,32 g, Sód 525,73 mg, Błonnik pokarmowy 4,95 g, Białko ogółem 19,95 g, w tym cukry 8,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
dieta podstawowa komercja	
Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
614 kcal	Tłuszcz 26,36 g, Węglowodany ogółem 75,24 g, Sód 731,7 mg, Błonnik pokarmowy 4,96 g, Białko ogółem 16,76 g, w tym cukry 12,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem-zabielana /Alergeny: 7,3,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki
589 kcal	Tłuszcz 18,78 g, Węglowodany ogółem 80,87 g, Sód 1669,36 mg, Błonnik pokarmowy 12,51 g, w tym cukry 3,49 g, Białko ogółem 21,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola
843 kcal	Tłuszcz 57,86 g, Węglowodany ogółem 57,6 g, Sód 1308,33 mg, Błonnik pokarmowy 7,13 g, Białko ogółem 22,04 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g