

JADŁOSPIS NA 2025-04-18 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
626 kcal	Tłuszcz 22,03 g, Węglowodany ogółem 88,7 g, Sód 732,9 mg, Błonnik pokarmowy 6,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 34,7 g, Białko ogółem 20,35 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; pierogi leniwe z ziemniakami /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
841 kcal	Tłuszcz 16,65 g, Węglowodany ogółem 152,91 g, Sód 687,42 mg, Błonnik pokarmowy 14,99 g, Białko ogółem 22,23 g, w tym cukry 35,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,33 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
572 kcal	Tłuszcz 24,59 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 609,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 14,21 g, w tym cukry 8,49 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	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
591 kcal	Tłuszcz 17,74 g, Węglowodany ogółem 75,46 g, Sód 713,4 mg, Błonnik pokarmowy 3,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 30,53 g, Białko ogółem 35,47 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
928 kcal	Tłuszcz 25,5 g, Węglowodany ogółem 135,63 g, Sód 1079,81 mg, Błonnik pokarmowy 15,36 g, Białko ogółem 39,32 g, w tym cukry 25,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
498 kcal	Tłuszcz 17,31 g, Węglowodany ogółem 47,72 g, Błonnik pokarmowy 1,67 g, Białko ogółem 23,24 g, w tym cukry 8,31 g, Sód 44,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
553 kcal	Tłuszcz 17,41 g, Węglowodany ogółem 73,93 g, Sód 867,95 mg, Błonnik pokarmowy 9,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 2,3 g, Białko ogółem 25,75 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	Krupnik /Alergeny: 1,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
858 kcal	Tłuszcz 25,8 g, Węglowodany ogółem 114,98 g, Sód 1715,46 mg, Błonnik pokarmowy 16,95 g, Białko ogółem 39,32 g, w tym cukry 6,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,74 g
Podwieczorek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
491 kcal	Tłuszcz 18,74 g, Węglowodany ogółem 43,89 g, Sód 266,72 mg, Błonnik pokarmowy 5,41 g, Białko ogółem 18,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 1,08 g
wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
553 kcal	Tłuszcz 17,41 g, Węglowodany ogółem 73,93 g, Sód 867,95 mg, Błonnik pokarmowy 9,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 2,3 g, Białko ogółem 25,75 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty
890 kcal	Tłuszcz 25,96 g, Węglowodany ogółem 122,82 g, Sód 1717,06 mg, Błonnik pokarmowy 18,47 g, Białko ogółem 39,32 g, w tym cukry 6,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,74 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
491 kcal	Tłuszcz 18,74 g, Węglowodany ogółem 43,89 g, Sód 266,72 mg, Błonnik pokarmowy 5,41 g, Białko ogółem 18,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 1,08 g
wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
626 kcal	Tłuszcz 22,03 g, Węglowodany ogółem 88,7 g, Sód 732,9 mg, Błonnik pokarmowy 6,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 34,7 g, Białko ogółem 20,35 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	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; pierogi leniwe z ziemniakami /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan ; budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
926 kcal	Tłuszcz 19,65 g, Węglowodany ogółem 162,3 g, Sód 754,95 mg, Błonnik pokarmowy 14,99 g, Białko ogółem 27,34 g, w tym cukry 44,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,12 g
Podwieczorek	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
140 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
635 kcal	Tłuszcz 29,27 g, Węglowodany ogółem 57,43 g, Sód 733,29 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 19,43 g, w tym cukry 8,49 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały b/l ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; jogurt naturalny bez laktozy
518 kcal	Tłuszcz 19,11 g, Węglowodany ogółem 76,73 g, Sód 663,4 mg, Błonnik pokarmowy 6,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 15,17 g, Białko ogółem 11,32 g

Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
523 kcal	Tłuszcz 17,01 g, Węglowodany ogółem 76,85 g, Sód 828,65 mg, Błonnik pokarmowy 12,61 g, Białko ogółem 19,61 g, w tym cukry 25,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
525 kcal	Tłuszcz 24,62 g, Węglowodany ogółem 63,08 g, Sód 609,84 mg, Błonnik pokarmowy 7,21 g, Białko ogółem 12,2 g, w tym cukry 10,86 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 podstawowa komercja

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy
534 kcal	Tłuszcz 19,78 g, Węglowodany ogółem 76,4 g, Sód 662,4 mg, Błonnik pokarmowy 6,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 13,7 g, Białko ogółem 14,95 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; pierogi leniwe z ziemniakami /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
725 kcal	Tłuszcz 16,29 g, Węglowodany ogółem 124,71 g, Sód 686,22 mg, Błonnik pokarmowy 12,95 g, Białko ogółem 22,23 g, w tym cukry 21,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,33 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
572 kcal	Tłuszcz 24,59 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 609,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 14,21 g, w tym cukry 8,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
504 kcal	Tłuszcz 11,36 g, Węglowodany ogółem 75,38 g, Sód 718,15 mg, Błonnik pokarmowy 3,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, w tym cukry 30,53 g, Białko ogółem 27,86 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
807 kcal	Tłuszcz 17,17 g, Węglowodany ogółem 132,16 g, Sód 1039,4 mg, Błonnik pokarmowy 15,25 g, Białko ogółem 31,25 g, w tym cukry 25,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,04 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
440 kcal	Tłuszcz 10,93 g, Węglowodany ogółem 47,64 g, Błonnik pokarmowy 1,67 g, Białko ogółem 23,13 g, w tym cukry 8,31 g, Sód 48,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,52 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