

JADŁOSPIS NA 2025-11-10 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
957 kcal	Tłuszcz 48 g, w tym cukry 11,49 g, Białko ogółem 31,85 g, Błonnik pokarmowy 8,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g, Węglowodany ogółem 111,8 g, Sód 998,06 mg
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kap. pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
1020 kcal	Tłuszcz 22,34 g, Węglowodany ogółem 167,22 g, Sód 713,92 mg, Błonnik pokarmowy 19,03 g, Białko ogółem 23,48 g, w tym cukry 11,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,23 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
654 kcal	Tłuszcz 34,66 g, Węglowodany ogółem 64,21 g, Sód 1324,08 mg, Błonnik pokarmowy 6,81 g, Białko ogółem 25,92 g, w tym cukry 12,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,81 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
800 kcal	Tłuszcz 36,99 g, Węglowodany ogółem 87,02 g, Błonnik pokarmowy 2,91 g, Białko ogółem 43,16 g, w tym cukry 10,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Sód 302,81 mg
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
777 kcal	Tłuszcz 15,62 g, Węglowodany ogółem 128,79 g, Sód 456,34 mg, Błonnik pokarmowy 9,83 g, Białko ogółem 21,52 g, w tym cukry 10,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
508 kcal	Tłuszcz 28,26 g, Węglowodany ogółem 39,78 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 28,53 g, w tym cukry 11,96 g, Sód 852,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
592 kcal	Tłuszcz 22,6 g, Węglowodany ogółem 66,08 g, Sód 469,09 mg, Błonnik pokarmowy 6,65 g, w tym cukry 11,72 g, Białko ogółem 29,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
Drugie śniadanie	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
789 kcal	Tłuszcz 23,7 g, Węglowodany ogółem 113,3 g, Sód 528,72 mg, Błonnik pokarmowy 14,71 g, Białko ogółem 29,91 g, w tym cukry 11,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,73 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/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
529 kcal	Tłuszcz 29,69 g, Węglowodany ogółem 42,94 g, Sód 1075,26 mg, Błonnik pokarmowy 5,52 g, w tym cukry 11,72 g, Białko ogółem 24,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
817 kcal	Tłuszcz 40,89 g, w tym cukry 11,27 g, Białko ogółem 28,46 g, Błonnik pokarmowy 8,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,88 g, Węglowodany ogółem 84,96 g, Sód 1251,18 mg
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy
802 kcal	Tłuszcz 17,88 g, Węglowodany ogółem 129,15 g, Sód 697,37 mg, Błonnik pokarmowy 18,38 g, Białko ogółem 20,94 g, w tym cukry 9,1 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/
560 kcal	Tłuszcz 25,26 g, Węglowodany ogółem 63,12 g, Sód 1275,58 mg, Błonnik pokarmowy 6,69 g, Białko ogółem 20,68 g, w tym cukry 10,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g