

JADŁOSPIS NA 2025-11-13 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Herbata z cytryną ; mandarynki
611 kcal	Tłuszcz 17,51 g, Węglowodany ogółem 92,27 g, Sód 969,9 mg, Błonnik pokarmowy 8,32 g, Białko ogółem 22,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 34,46 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
1089 kcal	Tłuszcz 45,1 g, Węglowodany ogółem 132,92 g, Sód 1229,03 mg, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Białko ogółem 27,6 g, w tym cukry 26,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/; Szynka z indyka ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
534 kcal	Tłuszcz 32,81 g, Węglowodany ogółem 38,56 g, Sód 763,52 mg, Błonnik pokarmowy 4,09 g, Białko ogółem 25,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g, w tym cukry 11,34 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/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Banan
588 kcal	Tłuszcz 16,47 g, Węglowodany ogółem 89,94 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g, Białko ogółem 22,19 g, w tym cukry 24,72 g, Sód 675,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
728 kcal	Tłuszcz 11,33 g, Węglowodany ogółem 122,09 g, Sód 1137,77 mg, Błonnik pokarmowy 10,86 g, w tym cukry 22,58 g, Białko ogółem 35,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,32 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka z indyka ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
483 kcal	Tłuszcz 26,97 g, Węglowodany ogółem 38,42 g, Błonnik pokarmowy 1,74 g, Białko ogółem 26,89 g, w tym cukry 11,56 g, Sód 458,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 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/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; mandarynki
510 kcal	Tłuszcz 16,65 g, Węglowodany ogółem 71,55 g, Sód 893,32 mg, Błonnik pokarmowy 8,3 g, Białko ogółem 20,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 14,5 g
Drugie śniadanie	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
573 kcal	Tłuszcz 6,81 g, Węglowodany ogółem 94,69 g, Sód 1151,95 mg, Błonnik pokarmowy 10,86 g, w tym cukry 9,37 g, Białko ogółem 34,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,53 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: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Szynka z indyka ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
434 kcal	Tłuszcz 27,15 g, Węglowodany ogółem 26,73 g, Sód 675,83 mg, Błonnik pokarmowy 3,64 g, Białko ogółem 25,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g, w tym cukry 1,34 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/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Herbata z cytryną ; mandarynki
611 kcal	Tłuszcz 17,51 g, Węglowodany ogółem 92,27 g, Sód 969,9 mg, Błonnik pokarmowy 8,32 g, Białko ogółem 22,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 34,46 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
1044 kcal	Tłuszcz 43,05 g, Węglowodany ogółem 123,14 g, Sód 1293,66 mg, Błonnik pokarmowy 6,38 g, Białko ogółem 31,23 g, w tym cukry 23,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,68 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/; Szyńka z indyka ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Suszone śliwki /Alergeny: 9/
675 kcal	Tłuszcz 33,41 g, Węglowodany ogółem 73,01 g, Sód 769,52 mg, Błonnik pokarmowy 8,79 g, Białko ogółem 25,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g, w tym cukry 11,34 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 razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Herbata z cytryną ; mandarynki
611 kcal	Tłuszcz 17,51 g, Węglowodany ogółem 92,27 g, Sód 969,9 mg, Błonnik pokarmowy 8,32 g, Białko ogółem 22,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 34,46 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	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
1089 kcal	Tłuszcz 45,1 g, Węglowodany ogółem 132,92 g, Sód 1229,03 mg, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Białko ogółem 27,6 g, w tym cukry 26,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 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 razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/; Szyńka z indyka ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
534 kcal	Tłuszcz 32,81 g, Węglowodany ogółem 38,56 g, Sód 763,52 mg, Błonnik pokarmowy 4,09 g, Białko ogółem 25,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g, w tym cukry 11,34 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 bez laktozy - KOD 11/LA	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; mandarynki
559 kcal	Tłuszcz 15,2 g, Węglowodany ogółem 90,29 g, Sód 741,9 mg, Błonnik pokarmowy 8,32 g, Białko ogółem 16,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 34,64 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Kompot śliwkowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
643 kcal	Tłuszcz 12,87 g, Węglowodany ogółem 96,41 g, Sód 920,65 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 35,74 g, w tym cukry 21,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,31 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/; Szyńka z indyka ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
534 kcal	Tłuszcz 32,81 g, Węglowodany ogółem 38,56 g, Sód 763,52 mg, Błonnik pokarmowy 4,09 g, Białko ogółem 25,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g, w tym cukry 11,34 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 razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną
543 kcal	Tłuszcz 17,21 g, Węglowodany ogółem 75,47 g, Sód 968,4 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 22,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 22,46 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
920 kcal	Tłuszcz 39,9 g, Węglowodany ogółem 104,12 g, Sód 1229,03 mg, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Białko ogółem 26,12 g, w tym cukry 12,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,49 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/; Szyńka z indyka ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; dżem owocowy
557 kcal	Tłuszcz 32,84 g, Węglowodany ogółem 44,23 g, Sód 763,67 mg, Błonnik pokarmowy 4,21 g, Białko ogółem 25,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g, w tym cukry 14,79 g
dieta ubogopurynowa	
Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; poledwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Banan
565 kcal	Tłuszcz 16,17 g, Węglowodany ogółem 89,94 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g, Białko ogółem 17,29 g, w tym cukry 24,6 g, Sód 499,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
637 kcal	Tłuszcz 8,39 g, Węglowodany ogółem 122,09 g, Sód 1018,77 mg, Błonnik pokarmowy 10,86 g, w tym cukry 22,58 g, Białko ogółem 19,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,13 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szyńka z indyka 15 ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
462 kcal	Tłuszcz 26,57 g, Węglowodany ogółem 38,4 g, Błonnik pokarmowy 1,74 g, Białko ogółem 22,62 g, w tym cukry 11,56 g, Sód 305,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 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