

JADŁOSPIS NA 2025-11-22 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
780 kcal	Tłuszcz 31,63 g, Węglowodany ogółem 81,23 g, Sód 1180,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,84 g, Białko ogółem 29,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,59 g, w tym cukry 34,54 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1026 kcal	Tłuszcz 39,09 g, Węglowodany ogółem 130,15 g, Sód 1329,65 mg, Błonnik pokarmowy 12,08 g, w tym cukry 41,81 g, Białko ogółem 44,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,14 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Herbata z cytryną ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
666 kcal	Tłuszcz 36,33 g, Węglowodany ogółem 62,2 g, Sód 1156,47 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,67 g, Białko ogółem 21,65 g, w tym cukry 10,3 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
681 kcal	Tłuszcz 30,49 g, Węglowodany ogółem 60,22 g, Błonnik pokarmowy 1,89 g, Białko ogółem 31,85 g, w tym cukry 38,23 g, Sód 1157,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,4 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Bukiet jarzyn mrożony ; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
695 kcal	Tłuszcz 17,16 g, Węglowodany ogółem 104,33 g, Sód 1244,91 mg, Błonnik pokarmowy 9,5 g, w tym cukry 37,63 g, Białko ogółem 31,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,33 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
391 kcal	Tłuszcz 14,86 g, Węglowodany ogółem 43,11 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 22,7 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 13,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Dżem 100% bez cukru ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty
569 kcal	Błonnik pokarmowy 6,67 g, Tłuszcz 22,23 g, Węglowodany ogółem 67,66 g, Sód 1426,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,49 g, Białko ogółem 24,29 g, w tym cukry 21,06 g
Drugie śniadanie	owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
226 kcal	Błonnik pokarmowy 4,22 g, Tłuszcz 4,04 g, Węglowodany ogółem 39,28 g, Sód 2,7 mg, Białko ogółem 6,72 g, w tym cukry 6,24 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Bukiet jarzyn mrożony ; kompot śliwkowy bez cukru ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
667 kcal	Tłuszcz 17,16 g, Węglowodany ogółem 97,34 g, Sód 1244,84 mg, Błonnik pokarmowy 9,5 g, w tym cukry 30,64 g, Białko ogółem 31,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,33 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
364 kcal	Błonnik pokarmowy 4,92 g, Tłuszcz 15,21 g, Węglowodany ogółem 37,04 g, Sód 280,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, Białko ogółem 19,94 g

wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
704 kcal	Tłuszcz 31,24 g, Węglowodany ogółem 64,34 g, Sód 1062,95 mg, Błonnik pokarmowy 6,58 g, Białko ogółem 29,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,51 g, w tym cukry 34,54 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1026 kcal	Tłuszcz 39,09 g, Węglowodany ogółem 130,15 g, Sód 1329,65 mg, Błonnik pokarmowy 12,08 g, w tym cukry 41,81 g, Białko ogółem 44,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,14 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Herbata z cytryną ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
590 kcal	Tłuszcz 35,94 g, Węglowodany ogółem 45,31 g, Sód 1039,17 mg, Błonnik pokarmowy 5,59 g, Białko ogółem 21,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,59 g, w tym cukry 10,3 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
780 kcal	Tłuszcz 31,63 g, Węglowodany ogółem 81,23 g, Sód 1180,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,84 g, Białko ogółem 29,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,59 g, w tym cukry 34,54 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1026 kcal	Tłuszcz 39,09 g, Węglowodany ogółem 130,15 g, Sód 1329,65 mg, Błonnik pokarmowy 12,08 g, w tym cukry 41,81 g, Białko ogółem 44,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,14 g
Podwieczorek	kisiel z jabłkiem
36 kcal	Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Herbata z cytryną ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
729 kcal	Tłuszcz 41,01 g, Węglowodany ogółem 62,22 g, Sód 1280,07 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,67 g, Białko ogółem 26,87 g, w tym cukry 10,3 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
640 kcal	Tłuszcz 22,83 g, Węglowodany ogółem 81,23 g, Sód 1180,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,84 g, Białko ogółem 24,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,59 g, w tym cukry 24,14 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
821 kcal	Tłuszcz 34,34 g, Węglowodany ogółem 99,9 g, Sód 1182,15 mg, Błonnik pokarmowy 12,08 g, w tym cukry 16,81 g, Białko ogółem 34,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,29 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Herbata z cytryną ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

666 kcal	Tłuszcz 36,33 g, Węglowodany ogółem 62,2 g, Sód 1156,47 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,67 g, Białko ogółem 21,65 g, w tym cukry 10,3 g
dieta ubogopurynowa	
Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
681 kcal	Tłuszcz 30,49 g, Węglowodany ogółem 60,22 g, Błonnik pokarmowy 1,89 g, Białko ogółem 31,85 g, w tym cukry 38,23 g, Sód 1157,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,4 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Bukiet jarzyn mrożony ; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
695 kcal	Tłuszcz 17,16 g, Węglowodany ogółem 104,33 g, Sód 1244,91 mg, Błonnik pokarmowy 9,5 g, w tym cukry 37,63 g, Białko ogółem 31,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,33 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
391 kcal	Tłuszcz 14,86 g, Węglowodany ogółem 43,11 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 22,7 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 13,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g