

JADŁOSPIS NA 2025-05-01 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznicza ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Smoothie
898 kcal	Tłuszcz 44,59 g, Węglowodany ogółem 89,26 g, Sód 1307,56 mg, Błonnik pokarmowy 9,07 g, Białko ogółem 40,49 g, w tym cukry 22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 7,1/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
759 kcal	Tłuszcz 11,8 g, Węglowodany ogółem 133,85 g, Sód 969,98 mg, Błonnik pokarmowy 15,69 g, Białko ogółem 33,22 g, w tym cukry 31,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
515 kcal	Tłuszcz 24,39 g, Węglowodany ogółem 57,44 g, Sód 710,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 15,86 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
700 kcal	Tłuszcz 32,4 g, Węglowodany ogółem 69,42 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Białko ogółem 38,65 g, w tym cukry 21,58 g, Sód 649,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ryż w sosie curry /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Bukiet jarzyn ; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
643 kcal	Tłuszcz 6,32 g, Węglowodany ogółem 114,52 g, Sód 829,69 mg, Błonnik pokarmowy 13,9 g, Białko ogółem 33,66 g, w tym cukry 29,19 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; szynka gotowana jak dawniej ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
463 kcal	Tłuszcz 18,2 g, Węglowodany ogółem 47,83 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 27,63 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 44,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; jajecznicza ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
700 kcal	Tłuszcz 34,63 g, Węglowodany ogółem 65,6 g, Sód 911,63 mg, Błonnik pokarmowy 8,03 g, Białko ogółem 34,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, w tym cukry 14,35 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Ryż w sosie curry /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn ; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; jogurt naturalny
569 kcal	Tłuszcz 9,83 g, Węglowodany ogółem 88,96 g, Sód 731,42 mg, Błonnik pokarmowy 13,58 g, Białko ogółem 33,92 g, w tym cukry 5,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,12 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/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; szynka gotowana jak dawniej ; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
528 kcal	Tłuszcz 20,68 g, Węglowodany ogółem 58,61 g, Sód 378,18 mg, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Białko ogółem 23,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g

wieczorny posiłek	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
dieta wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Smoothie
898 kcal	Tłuszcz 44,59 g, Węglowodany ogółem 89,26 g, Sód 1307,56 mg, Błonnik pokarmowy 9,07 g, Białko ogółem 40,49 g, w tym cukry 22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 7,1/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
759 kcal	Tłuszcz 11,8 g, Węglowodany ogółem 133,85 g, Sód 969,98 mg, Błonnik pokarmowy 15,69 g, Białko ogółem 33,22 g, w tym cukry 31,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 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 zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
641 kcal	Tłuszcz 33,75 g, Węglowodany ogółem 57,48 g, Sód 957,45 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 26,3 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
wieczorny posiłek	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

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Smoothie
898 kcal	Tłuszcz 44,59 g, Węglowodany ogółem 89,26 g, Sód 1307,56 mg, Błonnik pokarmowy 9,07 g, Białko ogółem 40,49 g, w tym cukry 22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 7,1/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
752 kcal	Tłuszcz 13,2 g, Węglowodany ogółem 124,51 g, Sód 1127,48 mg, Błonnik pokarmowy 15,69 g, Białko ogółem 36,46 g, w tym cukry 31,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,52 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
515 kcal	Tłuszcz 24,39 g, Węglowodany ogółem 57,44 g, Sód 710,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 15,86 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
wieczorny posiłek	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

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
766 kcal	Tłuszcz 44,59 g, Węglowodany ogółem 56,76 g, Sód 1307,56 mg, Błonnik pokarmowy 6,57 g, Białko ogółem 39,24 g, w tym cukry 9,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 7,1/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
602 kcal	Tłuszcz 8,2 g, Węglowodany ogółem 109,01 g, Sód 969,98 mg, Błonnik pokarmowy 15,69 g, Białko ogółem 27,46 g, w tym cukry 11,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

515 kcal	Tłuszcz 24,39 g, Węglowodany ogółem 57,44 g, Sód 710,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 15,86 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
----------	--

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
700 kcal	Tłuszcz 32,4 g, Węglowodany ogółem 69,42 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Białko ogółem 38,65 g, w tym cukry 21,58 g, Sód 649,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ryż w sosie curry /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Bukiet jarzyn ; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
643 kcal	Tłuszcz 6,32 g, Węglowodany ogółem 114,52 g, Sód 829,69 mg, Błonnik pokarmowy 13,9 g, Białko ogółem 33,66 g, w tym cukry 29,19 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; szynka gotowana jak dawniej ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
463 kcal	Tłuszcz 18,2 g, Węglowodany ogółem 47,83 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 27,63 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 44,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	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