

JADŁOSPIS NA 2025-02-17 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
858 kcal	Tłuszcz 38,93 g, Węglowodany ogółem 97,27 g, Sód 1385,06 mg, Błonnik pokarmowy 9,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 30,95 g, Białko ogółem 30,89 g
Obiad	Zupa pejzanka /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
724 kcal	Tłuszcz 8,69 g, Węglowodany ogółem 130,39 g, Sód 569,51 mg, Błonnik pokarmowy 10,91 g, w tym cukry 12,04 g, Białko ogółem 31,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,87 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki
684 kcal	Tłuszcz 19,72 g, Węglowodany ogółem 102 g, Sód 1165,19 mg, Błonnik pokarmowy 9,54 g, Białko ogółem 20,3 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
585 kcal	Tłuszcz 25,4 g, Węglowodany ogółem 67,72 g, Błonnik pokarmowy 3,59 g, Białko ogółem 21,47 g, w tym cukry 9,99 g, Sód 656,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
1016 kcal	Tłuszcz 7,96 g, Węglowodany ogółem 188,24 g, Sód 953,36 mg, Błonnik pokarmowy 14,67 g, w tym cukry 12,6 g, Białko ogółem 48,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/
689 kcal	Tłuszcz 39,29 g, Węglowodany ogółem 47,39 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 44,05 g, w tym cukry 13,72 g, Sód 993,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 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	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml
578 kcal	Tłuszcz 26,83 g, Węglowodany ogółem 63,89 g, Sód 879,16 mg, Błonnik pokarmowy 7,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 2,76 g, Białko ogółem 17,15 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	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
1019 kcal	Tłuszcz 11,76 g, Węglowodany ogółem 178,45 g, Sód 951,87 mg, Błonnik pokarmowy 20,11 g, w tym cukry 9,89 g, Białko ogółem 55,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,73 g
Podwieczorek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki

682 kcal	Tłuszcz 40,72 g, Węglowodany ogółem 43,56 g, Sód 1215,82 mg, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Białko ogółem 39,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g, w tym cukry 6,49 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 lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata
527 kcal	Tłuszcz 19,02 g, Węglowodany ogółem 67,64 g, Błonnik pokarmowy 3,59 g, Białko ogółem 21,36 g, w tym cukry 9,99 g, Sód 661,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
1016 kcal	Tłuszcz 7,96 g, Węglowodany ogółem 188,24 g, Sód 953,36 mg, Błonnik pokarmowy 14,67 g, w tym cukry 12,6 g, Białko ogółem 48,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki
631 kcal	Tłuszcz 32,91 g, Węglowodany ogółem 47,31 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 43,94 g, w tym cukry 13,72 g, Sód 998,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,72 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
788 kcal	Tłuszcz 38,63 g, Węglowodany ogółem 73,22 g, Sód 788,92 mg, Białko ogółem 27,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Błonnik pokarmowy 3,54 g, w tym cukry 34,23 g
Obiad	Zupa pejszanka /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
657 kcal	Tłuszcz 4,95 g, Węglowodany ogółem 123,29 g, Sód 532,78 mg, Błonnik pokarmowy 13,66 g, w tym cukry 35,21 g, Białko ogółem 29,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Łazanki z kapustą kiszoną (bezglutenowe) /Alergeny: 3,6,7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki
660 kcal	Białko ogółem 15,57 g, Błonnik pokarmowy 4,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 20,62 g, w tym cukry 13,39 g, Węglowodany ogółem 93,11 g, Sód 749,05 mg
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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
606 kcal	Tłuszcz 26,83 g, Węglowodany ogółem 70,88 g, Sód 879,23 mg, Błonnik pokarmowy 7,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 9,75 g, Białko ogółem 17,15 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
1019 kcal	Tłuszcz 11,76 g, Węglowodany ogółem 178,45 g, Sód 951,87 mg, Błonnik pokarmowy 20,11 g, w tym cukry 9,89 g, Białko ogółem 55,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,73 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
714 kcal	Tłuszcz 40,75 g, Węglowodany ogółem 51,42 g, Sód 1219,19 mg, Błonnik pokarmowy 5,67 g, Białko ogółem 39,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g, w tym cukry 13,48 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 wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
773 kcal	Tłuszcz 37,71 g, Węglowodany ogółem 80,23 g, Sód 1255,22 mg, Błonnik pokarmowy 6,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 30,95 g, Białko ogółem 30,89 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa pejzanka /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/; Smoothie
856 kcal	Tłuszcz 8,69 g, Węglowodany ogółem 162,89 g, Sód 569,51 mg, Błonnik pokarmowy 13,41 g, w tym cukry 24,54 g, Białko ogółem 33,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,87 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
599 kcal	Tłuszcz 18,5 g, Węglowodany ogółem 84,96 g, Sód 1035,35 mg, Błonnik pokarmowy 6,6 g, Białko ogółem 20,3 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 podstawowa komercja

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
681 kcal	Tłuszcz 35,46 g, Węglowodany ogółem 67,93 g, Sód 1184,72 mg, Błonnik pokarmowy 5,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 9,95 g, Białko ogółem 25,49 g
Obiad	Zupa pejzanka /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
522 kcal	Tłuszcz 4,65 g, Węglowodany ogółem 93,59 g, Sód 532,78 mg, Błonnik pokarmowy 10,36 g, w tym cukry 6,71 g, Białko ogółem 28,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
684 kcal	Tłuszcz 19,72 g, Węglowodany ogółem 102 g, Sód 1165,19 mg, Błonnik pokarmowy 9,54 g, Białko ogółem 20,3 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata
527 kcal	Tłuszcz 19,02 g, Węglowodany ogółem 67,64 g, Błonnik pokarmowy 3,59 g, Białko ogółem 21,36 g, w tym cukry 9,99 g, Sód 661,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
1016 kcal	Tłuszcz 7,96 g, Węglowodany ogółem 188,24 g, Sód 953,36 mg, Błonnik pokarmowy 14,67 g, w tym cukry 12,6 g, Białko ogółem 48,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki
631 kcal	Tłuszcz 32,91 g, Węglowodany ogółem 47,31 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 43,94 g, w tym cukry 13,72 g, Sód 998,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,72 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