

JADŁOSPIS NA 2025-04-12 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
936 kcal	Tłuszcz 54,12 g, Węglowodany ogółem 71,25 g, Sód 1105,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,97 g, Białko ogółem 33,37 g, w tym cukry 31,72 g, Błonnik pokarmowy 6,83 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1075 kcal	Tłuszcz 34,2 g, Węglowodany ogółem 169,89 g, Sód 1420,46 mg, Błonnik pokarmowy 20,81 g, w tym cukry 22,08 g, Białko ogółem 8,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,7 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
533 kcal	Tłuszcz 20,97 g, Węglowodany ogółem 62,59 g, Sód 1259,43 mg, Błonnik pokarmowy 7,98 g, Białko ogółem 23,89 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
669 kcal	Tłuszcz 35,4 g, Węglowodany ogółem 60,99 g, Błonnik pokarmowy 3,7 g, Białko ogółem 31,13 g, w tym cukry 21,08 g, Sód 705,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,97 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
876 kcal	Tłuszcz 37,86 g, Węglowodany ogółem 104,06 g, Sód 1205,35 mg, Błonnik pokarmowy 16,52 g, w tym cukry 7,22 g, Białko ogółem 47,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,76 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
431 kcal	Tłuszcz 18,98 g, Węglowodany ogółem 40,05 g, Błonnik pokarmowy 3,16 g, Białko ogółem 26,56 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 785,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
672 kcal	Tłuszcz 36,91 g, Węglowodany ogółem 59,58 g, Sód 928,85 mg, Błonnik pokarmowy 7,84 g, Białko ogółem 26,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,97 g, w tym cukry 13,85 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 pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru
629 kcal	Tłuszcz 21,36 g, Węglowodany ogółem 77,56 g, Sód 1134,84 mg, Błonnik pokarmowy 16,52 g, w tym cukry 6,22 g, Białko ogółem 36,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,76 g
Podwieczorek	jogurt naturalny
14 kcal	Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
424 kcal	Tłuszcz 20,41 g, Węglowodany ogółem 36,22 g, Sód 1008,02 mg, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Białko ogółem 22,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 0,75 g

wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
700 kcal	Tłuszcz 36,91 g, Węglowodany ogółem 66,57 g, Sód 928,92 mg, Błonnik pokarmowy 7,84 g, Białko ogółem 26,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,97 g, w tym cukry 20,84 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
633 kcal	Tłuszcz 21,36 g, Węglowodany ogółem 78,56 g, Sód 1134,85 mg, Błonnik pokarmowy 16,52 g, w tym cukry 7,22 g, Białko ogółem 36,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,76 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
452 kcal	Tłuszcz 20,41 g, Węglowodany ogółem 43,21 g, Sód 1008,09 mg, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Białko ogółem 22,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 7,74 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
936 kcal	Tłuszcz 54,12 g, Węglowodany ogółem 71,25 g, Sód 1105,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,97 g, Białko ogółem 33,37 g, w tym cukry 31,72 g, Błonnik pokarmowy 6,83 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 ogórkowa /Alergeny: 7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1075 kcal	Tłuszcz 34,2 g, Węglowodany ogółem 169,89 g, Sód 1420,46 mg, Błonnik pokarmowy 20,81 g, w tym cukry 22,08 g, Białko ogółem 8,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,7 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/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
660 kcal	Tłuszcz 30,13 g, Węglowodany ogółem 62,63 g, Sód 1618,63 mg, Błonnik pokarmowy 7,98 g, Białko ogółem 35,05 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 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	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
819 kcal	Tłuszcz 45,35 g, Węglowodany ogółem 76,92 g, Sód 1105,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,97 g, Białko ogółem 28,57 g, w tym cukry 24,77 g, Błonnik pokarmowy 6,95 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1010 kcal	Tłuszcz 33,49 g, Węglowodany ogółem 156,74 g, Sód 783,6 mg, Błonnik pokarmowy 14,93 g, w tym cukry 26,07 g, Białko ogółem 8,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,53 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
533 kcal	Tłuszcz 20,97 g, Węglowodany ogółem 62,59 g, Sód 1259,43 mg, Błonnik pokarmowy 7,98 g, Białko ogółem 23,89 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
669 kcal	Tłuszcz 35,4 g, Węglowodany ogółem 60,99 g, Błonnik pokarmowy 3,7 g, Białko ogółem 31,13 g, w tym cukry 21,08 g, Sód 705,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,97 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
804 kcal	Tłuszcz 33,99 g, Węglowodany ogółem 104,06 g, Sód 1139,05 mg, Błonnik pokarmowy 16,52 g, w tym cukry 7,22 g, Białko ogółem 37,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,76 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
431 kcal	Tłuszcz 18,98 g, Węglowodany ogółem 40,05 g, Błonnik pokarmowy 3,16 g, Białko ogółem 26,56 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 785,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 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