

JADŁOSPIS NA 2025-07-17 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka gotowana ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Arbuz
824 kcal	Sód 941,41 mg, Węglowodany ogółem 84,13 g, w tym cukry 24,32 g, Tłuszcz 40,17 g, Białko ogółem 34,42 g, Błonnik pokarmowy 5,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,81 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; Kompot z czarnej porzeczki
1134 kcal	Tłuszcz 26,92 g, Węglowodany ogółem 160,58 g, Sód 1284,56 mg, Błonnik pokarmowy 12,38 g, w tym cukry 10,45 g, Białko ogółem 51,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,56 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
471 kcal	Sód 815,55 mg, Węglowodany ogółem 55,85 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 20,6 g, Błonnik pokarmowy 6,22 g, Białko ogółem 20,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Arbuz
914 kcal	Sód 625,8 mg, Węglowodany ogółem 103,76 g, w tym cukry 44,28 g, Tłuszcz 37,45 g, Błonnik pokarmowy 3,68 g, Białko ogółem 42,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
939 kcal	Tłuszcz 14,5 g, Węglowodany ogółem 153,15 g, Sód 987,9 mg, Błonnik pokarmowy 11,2 g, w tym cukry 10,43 g, Białko ogółem 38,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,41 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
384 kcal	Sód 473,55 mg, Węglowodany ogółem 36,55 g, w tym cukry 7,23 g, Tłuszcz 18,78 g, Bionnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 23,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
732 kcal	Sód 957,13 mg, Tłuszcz 36,08 g, Węglowodany ogółem 68,7 g, Błonnik pokarmowy 9,19 g, w tym cukry 1,89 g, Białko ogółem 32,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
87 kcal	Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
650 kcal	Tłuszcz 6,76 g, Węglowodany ogółem 108,11 g, Sód 964,67 mg, Błonnik pokarmowy 15,34 g, w tym cukry 29,45 g, Białko ogółem 38,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
449 kcal	Sód 807,38 mg, Tłuszcz 21,26 g, Węglowodany ogółem 47,33 g, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Białko ogółem 19,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g
dieta bogatoresztkowa - KOD 5	
Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
732 kcal	Sód 957,13 mg, Tłuszcz 36,08 g, Węglowodany ogółem 68,7 g, Błonnik pokarmowy 9,19 g, w tym cukry 1,89 g, Białko ogółem 32,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
650 kcal	Tłuszcz 6,76 g, Węglowodany ogółem 108,11 g, Sód 964,67 mg, Błonnik pokarmowy 15,34 g, w tym cukry 29,45 g, Białko ogółem 38,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
449 kcal	Tłuszcz 21,26 g, Węglowodany ogółem 47,33 g, Sód 807,38 mg, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Białko ogółem 19,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka gotowana ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Arbuz
824 kcal	Sód 941,41 mg, Węglowodany ogółem 84,13 g, w tym cukry 24,32 g, Tłuszcz 40,17 g, Białko ogółem 34,42 g, Błonnik pokarmowy 5,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,81 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	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
1213 kcal	Tłuszcz 32,8 g, Węglowodany ogółem 165,93 g, Sód 2114,69 mg, Błonnik pokarmowy 14,15 g, w tym cukry 11,69 g, Białko ogółem 53,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,56 g
Podwieczorek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
471 kcal	Sód 815,55 mg, Węglowodany ogółem 55,85 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 20,6 g, Błonnik pokarmowy 6,22 g, Białko ogółem 20,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta podstawowa komercja	
Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka gotowana ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
734 kcal	Sód 938,91 mg, Węglowodany ogółem 63,13 g, w tym cukry 9,32 g, Tłuszcz 39,92 g, Białko ogółem 34,42 g, Błonnik pokarmowy 5,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,81 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki
1047 kcal	Tłuszcz 28,84 g, Węglowodany ogółem 135,93 g, Sód 2114,69 mg, Błonnik pokarmowy 14,15 g, w tym cukry 4,09 g, Białko ogółem 51,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,64 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/

471 kcal	Sód 815,55 mg, Węglowodany ogółem 55,85 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 20,6 g, Błonnik pokarmowy 6,22 g, Białko ogółem 20,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
----------	---