

## JADŁOSPIS NA 2025-04-17 (czwartek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) |
| 529 kcal          | Sód 907,04 mg, Węglowodany ogółem 55,76 g, w tym cukry 7,85 g, Tłuszcz 25,92 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g, Białko ogółem 19,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                                                    |
| Obiad             | Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; banan                                                   |
| 829 kcal          | Tłuszcz 36,09 g, Sód 1305,08 mg, Białko ogółem 23,2 g, Węglowodany ogółem 102,45 g, Błonnik pokarmowy 12,68 g, w tym cukry 22,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g                                                                                                  |
| Kolacja           | Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/                                                            |
| 641 kcal          | Sód 863,87 mg, Węglowodany ogółem 58,24 g, w tym cukry 8,57 g, Tłuszcz 36,77 g, Błonnik pokarmowy 7,1 g, Białko ogółem 21,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 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 lekkostrawna - KOD 2

|                   |                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/                  |
| 443 kcal          | Tłuszcz 17,33 g, Węglowodany ogółem 48,37 g, Błonnik pokarmowy 2,24 g, Białko ogółem 23,35 g, w tym cukry 28,52 g, Sód 410,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,67 g                                                                   |
| Obiad             | Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; fasolka szparagowa z wody ; Kompot śliwkowy ; banan                |
| 594 kcal          | Tłuszcz 6,55 g, Sód 1135,02 mg, Białko ogółem 23,38 g, Węglowodany ogółem 112,14 g, Błonnik pokarmowy 13,75 g, w tym cukry 20,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g                                                                |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata ; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 659 kcal          | Tłuszcz 30,86 g, Węglowodany ogółem 70,93 g, Błonnik pokarmowy 2,15 g, Białko ogółem 27,52 g, w tym cukry 8,33 g, Sód 545,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,98 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; rukola ; jabłko (1 sztuka) |
| 408 kcal          | Tłuszcz 17,04 g, Węglowodany ogółem 47,58 g, Sód 625,71 mg, Błonnik pokarmowy 8,08 g, Białko ogółem 13,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,2 g                                                                                     |
| Drugie śniadanie  | 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                                                                                                                   |
| Obiad             | Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; fasolka szparagowa z wody ; kompot śliwkowy bez cukru ; grejfruty                   |
| 490 kcal          | Tłuszcz 6,35 g, Sód 1135,37 mg, Białko ogółem 23,38 g, Węglowodany ogółem 86,79 g, Błonnik pokarmowy 13,23 g, w tym cukry 1,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g                                                                                   |
| Podwieczorek      | Kiwi                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 54 kcal           | Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g                                                                                                                                                  |
| Kolacja           | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata bez cukru 250ml ; Szynka delikatesowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/                                                    |
| 456 kcal          | Tłuszcz 27,88 g, Węglowodany ogółem 32 g, Sód 685,1 mg, Błonnik pokarmowy 5,68 g, Białko ogółem 19,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 1,1 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/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; jogurt naturalny                              |
| 458 kcal          | Tłuszcz 18,26 g, Węglowodany ogółem 55,19 g, Sód 745,56 mg, Błonnik pokarmowy 8,05 g, Białko ogółem 14,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g, w tym cukry 8,38 g                                                                   |
| Obiad             | Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; fasolka szparagowa z wody ; Kompot śliwkowy ; banan               |
| 594 kcal          | Tłuszcz 6,55 g, Sód 1135,02 mg, Białko ogółem 23,38 g, Węglowodany ogółem 112,14 g, Błonnik pokarmowy 13,75 g, w tym cukry 20,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g                                                               |
| Kolacja           | chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata ; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 752 kcal          | Tłuszcz 33,34 g, Węglowodany ogółem 88,7 g, Sód 878,97 mg, Błonnik pokarmowy 8,41 g, Białko ogółem 23,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,98 g, w tym cukry 8,09 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         | Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) |
| 529 kcal          | Sód 907,04 mg, Węglowodany ogółem 55,76 g, w tym cukry 7,85 g, Tłuszcz 25,92 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g, Białko ogółem 19,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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             | Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; banan                                                   |
| 829 kcal          | Tłuszcz 36,09 g, Sód 1305,08 mg, Białko ogółem 23,2 g, Węglowodany ogółem 102,45 g, Błonnik pokarmowy 12,68 g, w tym cukry 22,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g                                                                                                  |
| Podwieczorek      | budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/                                                                                                                                                                                                                                     |
| 89 kcal           | Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 10,4 g, Sód 67,54 mg, Błonnik pokarmowy 0 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 10,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g                                                                                                             |
| Kolacja           | Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/    |
| 841 kcal          | Sód 944,87 mg, Węglowodany ogółem 94,09 g, w tym cukry 8,57 g, Tłuszcz 41,27 g, Błonnik pokarmowy 7,55 g, Białko ogółem 24,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,98 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 biegunkowa**

|           |                                                                                                                                                              |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Biszkopty /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; kisiel z jabłkiem                                                   |
| 423 kcal  | Tłuszcz 19,57 g, Węglowodany ogółem 49,09 g, Sód 95,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,32 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 5,23 g                                 |
| Obiad     | Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml                                                                          |
| 249 kcal  | Błonnik pokarmowy 5,04 g, Tłuszcz 1,45 g, Węglowodany ogółem 56,89 g, Sód 319,17 mg, Białko ogółem 4,21 g, w tym cukry 5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g |
| Kolacja   | chleb pszenny /Alergeny: 1/; jabłko pieczone ; Herbata bez cukru 250ml ; kisiel                                                                              |
| 195 kcal  | Tłuszcz 1,07 g, Węglowodany ogółem 43,52 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 5,23 g, Sód 2,7 mg                                    |

**dieta bez laktozy - KOD 11/LA**

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 529 kcal          | Tłuszcz 25,92 g, Węglowodany ogółem 55,76 g, Sód 907,04 mg, Błonnik pokarmowy 6,45 g, Białko ogółem 19,73 g, w tym cukry 7,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                 |
| Obiad             | Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; banan |
| 811 kcal          | Tłuszcz 34,57 g, Sód 1301,03 mg, Białko ogółem 23,06 g, Węglowodany ogółem 101,77 g, Błonnik pokarmowy 12,47 g, w tym cukry 22,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g                                              |
| Kolacja           | Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/         |
| 641 kcal          | Sód 863,87 mg, Węglowodany ogółem 58,24 g, w tym cukry 8,57 g, Tłuszcz 36,77 g, Błonnik pokarmowy 7,1 g, Białko ogółem 21,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 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 podstawowa komercja

|           |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/ |
| 469 kcal  | Sód 904,64 mg, Węglowodany ogółem 41,24 g, w tym cukry 7,85 g, Tłuszcz 25,44 g, Błonnik pokarmowy 4,05 g, Białko ogółem 19,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                                 |
| Obiad     | Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy                                        |
| 713 kcal  | Tłuszcz 35,73 g, Sód 1303,88 mg, Białko ogółem 23,2 g, Węglowodany ogółem 74,25 g, Błonnik pokarmowy 10,64 g, w tym cukry 7,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g                                                                                 |
| Kolacja   | Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/                                         |
| 641 kcal  | Sód 863,87 mg, Węglowodany ogółem 58,24 g, w tym cukry 8,57 g, Tłuszcz 36,77 g, Błonnik pokarmowy 7,1 g, Białko ogółem 21,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g                                                                                 |

## dieta ubogopurynowa

|                   |                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/             |
| 366 kcal          | Tłuszcz 10,73 g, Węglowodany ogółem 48,24 g, Błonnik pokarmowy 2,24 g, Białko ogółem 19,27 g, w tym cukry 28,33 g, Sód 331,73 mg                                                                                     |
| Obiad             | Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; fasolka szparagowa z wody ; Kompot śliwkowy ; banan |
| 689 kcal          | Tłuszcz 18,01 g, Sód 1097,71 mg, Białko ogółem 23,52 g, Węglowodany ogółem 110,08 g, Błonnik pokarmowy 13,68 g, w tym cukry 20,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g                                                |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata ; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/                                                    |
| 401 kcal          | Tłuszcz 19,98 g, Węglowodany ogółem 35 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 23,96 g, w tym cukry 8,33 g, Sód 468,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 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                                                                                                                         |