

JADŁOSPIS NA 2025-11-25 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser żółty wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
658 kcal	Tłuszcz 30,12 g, Węglowodany ogółem 61,41 g, Sód 904,57 mg, Błonnik pokarmowy 6,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,84 g, Białko ogółem 22,5 g, w tym cukry 20,61 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; kefir /Alergeny: 7/
799 kcal	Tłuszcz 30,33 g, Węglowodany ogółem 94,98 g, Sód 540,52 mg, Błonnik pokarmowy 12,96 g, Białko ogółem 38,01 g, w tym cukry 8,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata z cytryną ; polędwica z indyka ; chleb zwykły ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
744 kcal	Tłuszcz 35,56 g, Węglowodany ogółem 90,18 g, Sód 1058,05 mg, Białko ogółem 16,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, Błonnik pokarmowy 12,04 g, w tym cukry 12,45 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
501 kcal	Tłuszcz 23,93 g, Węglowodany ogółem 38,83 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 22,71 g, w tym cukry 20,82 g, Sód 688,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; filet z kurczaka gotowany ; fasolka szparagowa z wody ; Kompot śliwkowy ; banan
583 kcal	Tłuszcz 2,9 g, Węglowodany ogółem 108,61 g, Sód 1653,08 mg, Błonnik pokarmowy 13,58 g, Białko ogółem 33,66 g, w tym cukry 22,34 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; polędwica z indyka ; Herbata z cytryną ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
472 kcal	Tłuszcz 20,84 g, Węglowodany ogółem 55,55 g, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Białko ogółem 18,23 g, w tym cukry 12,62 g, Sód 639,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
407 kcal	Błonnik pokarmowy 8,91 g, Tłuszcz 16,21 g, Węglowodany ogółem 46,55 g, Sód 1656,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g, Białko ogółem 15,15 g, w tym cukry 0,2 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; filet z kurczaka gotowany ; fasolka szparagowa z wody ; kompot śliwkowy bez cukru ; jabłko (1 sztuka)
499 kcal	Tłuszcz 3,02 g, Węglowodany ogółem 87,94 g, Sód 1654,21 mg, Błonnik pokarmowy 13,94 g, Białko ogółem 33,66 g, w tym cukry 0,95 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: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; polędwica z indyka ; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
445 kcal	Błonnik pokarmowy 9,53 g, Tłuszcz 21,19 g, Węglowodany ogółem 49,48 g, Sód 906,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Białko ogółem 15,47 g, w tym cukry 2,4 g

wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g
dieta bogatoresztkowa - KOD 5	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser żółty wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
542 kcal	Tłuszcz 24,13 g, Węglowodany ogółem 57,57 g, Sód 851,79 mg, Błonnik pokarmowy 6,29 g, Białko ogółem 22,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, w tym cukry 16,91 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; kefir /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
859 kcal	Tłuszcz 30,81 g, Węglowodany ogółem 109,5 g, Sód 542,92 mg, Błonnik pokarmowy 15,36 g, Białko ogółem 38,01 g, w tym cukry 8,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata z cytryną ; polędwica z indyka ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
668 kcal	Tłuszcz 35,17 g, Węglowodany ogółem 73,29 g, Sód 940,75 mg, Białko ogółem 16,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Błonnik pokarmowy 10,78 g, w tym cukry 12,45 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g
dieta podstawowa komercja	
Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser żółty wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
518 kcal	Tłuszcz 21,32 g, Węglowodany ogółem 61,41 g, Sód 904,57 mg, Błonnik pokarmowy 6,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 17,7 g, w tym cukry 10,21 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
699 kcal	Tłuszcz 26,33 g, Węglowodany ogółem 85,58 g, Sód 464,52 mg, Błonnik pokarmowy 12,96 g, Białko ogółem 31,21 g, w tym cukry 8,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata z cytryną ; polędwica z indyka ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
744 kcal	Tłuszcz 35,56 g, Węglowodany ogółem 90,18 g, Sód 1058,05 mg, Białko ogółem 16,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, Błonnik pokarmowy 12,04 g, w tym cukry 12,45 g
dieta ubogopurynowa	
Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
478 kcal	Tłuszcz 23,63 g, Węglowodany ogółem 38,83 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 17,81 g, w tym cukry 20,7 g, Sód 512,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot śliwkowy ; banan
542 kcal	Tłuszcz 2,38 g, Węglowodany ogółem 108,38 g, Sód 1507,81 mg, Błonnik pokarmowy 13,54 g, Białko ogółem 25,06 g, w tym cukry 22,34 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; polędwica z indyka ; Herbata z cytryną ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
446 kcal	Tłuszcz 19,69 g, Węglowodany ogółem 55,53 g, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Białko ogółem 14,28 g, w tym cukry 12,37 g, Sód 448,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g