

JADŁOSPIS NA 2025-05-03 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; Musztarda /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
770 kcal	Tłuszcz 47,25 g, Węglowodany ogółem 55,62 g, Sód 1030,76 mg, Błonnik pokarmowy 4,14 g, Białko ogółem 31,43 g, w tym cukry 20,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kotlet schabowy, panierowany, smażony /Alergeny: 7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
1007 kcal	Tłuszcz 52,16 g, Węglowodany ogółem 105,12 g, Sód 782,63 mg, Błonnik pokarmowy 16,38 g, w tym cukry 5,24 g, Białko ogółem 45,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
642 kcal	Tłuszcz 36,08 g, Węglowodany ogółem 58,2 g, Sód 1043,29 mg, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Białko ogółem 20,44 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
592 kcal	Tłuszcz 23,33 g, Węglowodany ogółem 64,58 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Białko ogółem 33,32 g, w tym cukry 20,73 g, Sód 1074,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; schab gotowany /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
853 kcal	Tłuszcz 33,45 g, Węglowodany ogółem 106,89 g, Sód 1226,22 mg, Błonnik pokarmowy 17,1 g, w tym cukry 7,05 g, Białko ogółem 47,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,15 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
454 kcal	Tłuszcz 25,38 g, Węglowodany ogółem 36,51 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 20,41 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 561,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Ogórek zielony /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/
610 kcal	Tłuszcz 25,32 g, Węglowodany ogółem 63,98 g, Sód 1020,29 mg, Błonnik pokarmowy 9,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, Białko ogółem 28,97 g, w tym cukry 13,5 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; jabłko (1 sztuka)
641 kcal	Tłuszcz 14,82 g, Węglowodany ogółem 94,76 g, Sód 962,27 mg, Błonnik pokarmowy 21,05 g, w tym cukry 3,86 g, Białko ogółem 36,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,47 g
Podwieczorek	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/

525 kcal	Tłuszcz 27,88 g, Węglowodany ogółem 48,83 g, Sód 1011,48 mg, Białko ogółem 16,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 7,98 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 wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; Musztarda /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
770 kcal	Tłuszcz 47,25 g, Węglowodany ogółem 55,62 g, Sód 1030,76 mg, Błonnik pokarmowy 4,14 g, Białko ogółem 31,43 g, w tym cukry 20,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kotlet schabowy, panierowany, smażony /Alergeny: 7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
1007 kcal	Tłuszcz 52,16 g, Węglowodany ogółem 105,12 g, Sód 782,63 mg, Błonnik pokarmowy 16,38 g, w tym cukry 5,24 g, Białko ogółem 45,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
642 kcal	Tłuszcz 36,08 g, Węglowodany ogółem 58,2 g, Sód 1043,29 mg, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Białko ogółem 20,44 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały b/l ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; Musztarda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
608 kcal	Tłuszcz 41,13 g, Węglowodany ogółem 41,3 g, Sód 904,93 mg, Błonnik pokarmowy 4,16 g, Białko ogółem 18,49 g, w tym cukry 7,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kotlet schabowy, panierowany, smażony /Alergeny: 7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; Smoothie
843 kcal	Tłuszcz 32,02 g, Węglowodany ogółem 108,36 g, Sód 648,58 mg, Błonnik pokarmowy 18,24 g, w tym cukry 17,63 g, Białko ogółem 35,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,21 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
642 kcal	Tłuszcz 36,08 g, Węglowodany ogółem 58,2 g, Sód 1043,29 mg, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Białko ogółem 20,44 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; Musztarda /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
770 kcal	Tłuszcz 47,25 g, Węglowodany ogółem 55,62 g, Sód 1030,76 mg, Błonnik pokarmowy 4,14 g, Białko ogółem 31,43 g, w tym cukry 20,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kotlet schabowy, panierowany, smażony /Alergeny: 7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
1007 kcal	Tłuszcz 52,16 g, Węglowodany ogółem 105,12 g, Sód 782,63 mg, Błonnik pokarmowy 16,38 g, w tym cukry 5,24 g, Białko ogółem 45,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/

642 kcal	Tłuszcz 36,08 g, Węglowodany ogółem 58,2 g, Sód 1043,29 mg, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Białko ogółem 20,44 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g
dieta podstawowa komercja	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; Musztarda /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
770 kcal	Tłuszcz 47,25 g, Węglowodany ogółem 55,62 g, Sód 1030,76 mg, Błonnik pokarmowy 4,14 g, Białko ogółem 31,43 g, w tym cukry 20,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Surowka wielowarzynna /Alergeny: 7/; Kotlet schabowy, panierowany, smażony /Alergeny: 7,3/; Kompot z czarnej porzeczki
764 kcal	Tłuszcz 35,66 g, Węglowodany ogółem 79,62 g, Sód 712,13 mg, Błonnik pokarmowy 16,38 g, w tym cukry 5,24 g, Białko ogółem 35,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
642 kcal	Tłuszcz 36,08 g, Węglowodany ogółem 58,2 g, Sód 1043,29 mg, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Białko ogółem 20,44 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
dieta ubogopurynowa	
Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
592 kcal	Tłuszcz 23,33 g, Węglowodany ogółem 64,58 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Białko ogółem 33,32 g, w tym cukry 20,73 g, Sód 1074,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Schab gotowany /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
762 kcal	Tłuszcz 30,51 g, Węglowodany ogółem 106,89 g, Sód 1107,22 mg, Błonnik pokarmowy 17,1 g, w tym cukry 7,05 g, Białko ogółem 31,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
454 kcal	Tłuszcz 25,38 g, Węglowodany ogółem 36,51 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 20,41 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 561,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g