

JADŁOSPIS NA 2025-12-01 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata z cytryną ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
687 kcal	Sód 289,21 mg, Węglowodany ogółem 99,59 g, w tym cukry 39,03 g, Tłuszcz 20,56 g, Błonnik pokarmowy 9,67 g, Białko ogółem 13,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,06 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
1465 kcal	Białko ogółem 41,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,02 g, w tym cukry 11,87 g, Węglowodany ogółem 198,99 g, Tłuszcz 49,75 g, Sód 1154,8 mg, Błonnik pokarmowy 14,81 g
Kolacja	Herbata z cytryną ; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
759 kcal	Sód 1803,99 mg, Węglowodany ogółem 84,5 g, w tym cukry 10,15 g, Tłuszcz 40,5 g, Błonnik pokarmowy 8,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; serek homogenizowany
767 kcal	Tłuszcz 36,63 g, w tym cukry 10,77 g, Białko ogółem 28,63 g, Błonnik pokarmowy 3,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,93 g, Węglowodany ogółem 86,77 g, Sód 109,95 mg
Obiad	zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
927 kcal	Tłuszcz 17,05 g, Sód 302,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,02 g, Białko ogółem 50,88 g, Węglowodany ogółem 132,92 g, Błonnik pokarmowy 8,66 g, w tym cukry 11,91 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/
644 kcal	Tłuszcz 24,36 g, Węglowodany ogółem 87,12 g, Błonnik pokarmowy 3,26 g, Białko ogółem 20,93 g, w tym cukry 11,93 g, Sód 539,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
654 kcal	Tłuszcz 25,37 g, w tym cukry 20,55 g, Białko ogółem 22,28 g, Błonnik pokarmowy 7,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,99 g, Węglowodany ogółem 73,5 g, Sód 462,94 mg
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 gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; kompot wiśniowy bez cukru ; Zytynie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
942 kcal	Tłuszcz 20,25 g, Sód 255,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,62 g, Białko ogółem 52,17 g, Węglowodany ogółem 87,07 g, Błonnik pokarmowy 10,39 g, w tym cukry 2,21 g
Podwieczorek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Sałatka ryżowa z ananasek /Alergeny: 7/; Kielki ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
665 kcal	Błonnik pokarmowy 6,79 g, Tłuszcz 24,83 g, Węglowodany ogółem 92,65 g, Sód 808,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, Białko ogółem 18,17 g, w tym cukry 11,69 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Herbata z cytryną ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
687 kcal	Sód 289,21 mg, Węglowodany ogółem 99,59 g, w tym cukry 39,03 g, Tłuszcz 20,56 g, Błonnik pokarmowy 9,67 g, Białko ogółem 13,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,06 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
1465 kcal	Białko ogółem 41,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,02 g, w tym cukry 11,87 g, Węglowodany ogółem 198,99 g, Tłuszcz 49,75 g, Sód 1154,8 mg, Błonnik pokarmowy 14,81 g
Kolacja	Herbata z cytryną ; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
759 kcal	Sód 1803,99 mg, Węglowodany ogółem 84,5 g, w tym cukry 10,15 g, Tłuszcz 40,5 g, Błonnik pokarmowy 8,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 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 wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Herbata z cytryną ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
687 kcal	Sód 289,21 mg, Węglowodany ogółem 99,59 g, w tym cukry 39,03 g, Tłuszcz 20,56 g, Błonnik pokarmowy 9,67 g, Białko ogółem 13,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,06 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 gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
1465 kcal	Białko ogółem 41,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,02 g, w tym cukry 11,87 g, Węglowodany ogółem 198,99 g, Tłuszcz 49,75 g, Sód 1154,8 mg, Błonnik pokarmowy 14,81 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	Herbata z cytryną ; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
759 kcal	Sód 1803,99 mg, Węglowodany ogółem 84,5 g, w tym cukry 10,15 g, Tłuszcz 40,5 g, Błonnik pokarmowy 8,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 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 razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; pieczeń rzymska ; Pomidor /Alergeny: 7/
-----------	---

657 kcal	Tłuszcz 26,17 g, Węglowodany ogółem 76,79 g, Sód 343,03 mg, Błonnik pokarmowy 6,69 g, Białko ogółem 17,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,06 g, w tym cukry 10,53 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy
1066 kcal	Tłuszcz 33,87 g, Węglowodany ogółem 163,86 g, Sód 1503,96 mg, Błonnik pokarmowy 13,85 g, Białko ogółem 19,53 g, w tym cukry 9,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata z cytryną ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
759 kcal	Tłuszcz 40,5 g, Węglowodany ogółem 84,5 g, Sód 1803,99 mg, Błonnik pokarmowy 8,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 12,45 g, w tym cukry 10,15 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; serek homogenizowany
767 kcal	Tłuszcz 36,63 g, w tym cukry 10,77 g, Białko ogółem 28,63 g, Błonnik pokarmowy 3,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,93 g, Węglowodany ogółem 86,77 g, Sód 109,95 mg
Obiad	zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
927 kcal	Tłuszcz 17,05 g, Sód 302,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,02 g, Białko ogółem 50,88 g, Węglowodany ogółem 132,92 g, Błonnik pokarmowy 8,66 g, w tym cukry 11,91 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Kielbasa krakowska parzona /Alergeny: 10/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/
568 kcal	Tłuszcz 18,31 g, Węglowodany ogółem 87,12 g, Błonnik pokarmowy 3,26 g, Białko ogółem 15,56 g, w tym cukry 11,93 g, Sód 334,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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