

JADŁOSPIS NA 2025-11-02 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; rukola ; jabłko (1 sztuka)
709 kcal	Tłuszcz 28,08 g, Węglowodany ogółem 90,73 g, Sód 869,14 mg, Błonnik pokarmowy 9,1 g, Białko ogółem 17,96 g, w tym cukry 24,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,84 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1213 kcal	Tłuszcz 47,02 g, Węglowodany ogółem 157,43 g, Sód 1228,27 mg, Błonnik pokarmowy 15,19 g, w tym cukry 32,77 g, Białko ogółem 39,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
628 kcal	Tłuszcz 28,21 g, Węglowodany ogółem 75,4 g, Sód 1145,43 mg, Błonnik pokarmowy 10,25 g, Białko ogółem 15,74 g, w tym cukry 11,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g
wieczorny posiłek	kisiel z jabłkiem
36 kcal	Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
658 kcal	Tłuszcz 23,06 g, Węglowodany ogółem 77,4 g, Błonnik pokarmowy 3,76 g, Białko ogółem 29,73 g, w tym cukry 23,98 g, Sód 175,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,22 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; schab gotowany /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1117 kcal	Tłuszcz 39,63 g, Węglowodany ogółem 146,31 g, Sód 861,94 mg, Błonnik pokarmowy 14,65 g, w tym cukry 33,21 g, Białko ogółem 44,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,39 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
400 kcal	Tłuszcz 16,17 g, Węglowodany ogółem 45,87 g, Błonnik pokarmowy 3,23 g, Białko ogółem 15,71 g, w tym cukry 11,36 g, Sód 475,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g
wieczorny posiłek	kisiel z jabłkiem
36 kcal	Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kakao bez cukru /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
641 kcal	Tłuszcz 24,57 g, Węglowodany ogółem 71 g, Sód 398,64 mg, Błonnik pokarmowy 7,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,22 g, Białko ogółem 25,41 g, w tym cukry 11,76 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	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; schab gotowany /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
715 kcal	Tłuszcz 16,58 g, Węglowodany ogółem 101,64 g, Sód 773,68 mg, Błonnik pokarmowy 19,18 g, w tym cukry 4,36 g, Białko ogółem 47,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,61 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
381 kcal	Tłuszcz 17,6 g, Węglowodany ogółem 39,05 g, Sód 698,33 mg, Błonnik pokarmowy 6,97 g, Białko ogółem 11,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g, w tym cukry 1,14 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
dieta bogatoresztkowa - KOD 5	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; rukola ; jabłko (1 sztuka) ; Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
765 kcal	Błonnik pokarmowy 9 g, Tłuszcz 30,81 g, Węglowodany ogółem 93,25 g, Sód 815,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,03 g, Białko ogółem 21,42 g, w tym cukry 34,44 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1213 kcal	Tłuszcz 47,02 g, Węglowodany ogółem 157,43 g, Sód 1228,27 mg, Błonnik pokarmowy 15,19 g, w tym cukry 32,77 g, Białko ogółem 39,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Suszone śliwki /Alergeny: 9/
701 kcal	Błonnik pokarmowy 13,99 g, Tłuszcz 28,39 g, Węglowodany ogółem 93,35 g, Sód 1032,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g, w tym cukry 11,12 g, Białko ogółem 14,09 g
wieczorny posiłek	kisiel z jabłkiem
36 kcal	Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; rukola ; jabłko (1 sztuka)
709 kcal	Tłuszcz 28,08 g, Węglowodany ogółem 90,73 g, Sód 869,14 mg, Błonnik pokarmowy 9,1 g, Białko ogółem 17,96 g, w tym cukry 24,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,84 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	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1213 kcal	Tłuszcz 47,02 g, Węglowodany ogółem 157,43 g, Sód 1228,27 mg, Błonnik pokarmowy 15,19 g, w tym cukry 32,77 g, Białko ogółem 39,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g
Podwieczorek	napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
196 kcal	Białko ogółem 26 g, Tłuszcz 3,5 g, w tym cukry 15,4 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ser żółty salami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
698 kcal	Tłuszcz 33,83 g, Węglowodany ogółem 75,42 g, Sód 1262,43 mg, Błonnik pokarmowy 10,25 g, Białko ogółem 20,78 g, w tym cukry 11,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g
wieczorny posiłek	kisiel z jabłkiem
36 kcal	Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA	
Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; jabłko (1 sztuka)
571 kcal	Tłuszcz 22,98 g, Węglowodany ogółem 76,25 g, Sód 756,54 mg, Błonnik pokarmowy 9,07 g, Białko ogółem 9,46 g, w tym cukry 10,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,87 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
788 kcal	Tłuszcz 21,28 g, Węglowodany ogółem 116,94 g, Sód 1104,84 mg, Błonnik pokarmowy 11,48 g, w tym cukry 22,69 g, Białko ogółem 33,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,78 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
628 kcal	Tłuszcz 28,21 g, Węglowodany ogółem 75,4 g, Sód 1145,43 mg, Błonnik pokarmowy 10,25 g, Białko ogółem 15,74 g, w tym cukry 11,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g
wieczorny posiłek	kisiel z jabłkiem

36 kcal Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; rukola
649 kcal	Tłuszcz 27,6 g, Węglowodany ogółem 76,21 g, Sód 866,74 mg, Błonnik pokarmowy 6,7 g, Białko ogółem 17,96 g, w tym cukry 24,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,84 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
634 kcal	Tłuszcz 16,13 g, Węglowodany ogółem 92,74 g, Sód 1104,84 mg, Błonnik pokarmowy 13,73 g, w tym cukry 8,29 g, Białko ogółem 32,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,54 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
628 kcal	Tłuszcz 28,21 g, Węglowodany ogółem 75,4 g, Sód 1145,43 mg, Błonnik pokarmowy 10,25 g, Białko ogółem 15,74 g, w tym cukry 11,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g