

JADŁOSPIS NA 2025-02-22 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasztet wędzony ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Powidła /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1083 kcal	Tłuszcz 49,58 g, Węglowodany ogółem 112,14 g, Sód 1088,47 mg, Błonnik pokarmowy 7,57 g, Białko ogółem 33,94 g, w tym cukry 27,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,61 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
829 kcal	Tłuszcz 14,94 g, Węglowodany ogółem 145,4 g, Sód 1105,65 mg, Błonnik pokarmowy 16,94 g, Białko ogółem 25,44 g, w tym cukry 35,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/
632 kcal	Tłuszcz 29,24 g, Węglowodany ogółem 59,47 g, Sód 1359,19 mg, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Białko ogółem 31,98 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; filet z kurczaka gotowany ; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
816 kcal	Tłuszcz 32,15 g, Węglowodany ogółem 79,47 g, Błonnik pokarmowy 5,05 g, Białko ogółem 39,65 g, w tym cukry 51,91 g, Sód 341,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,59 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; banan
973 kcal	Tłuszcz 23,62 g, Węglowodany ogółem 146,26 g, Sód 921,6 mg, Błonnik pokarmowy 13,97 g, Białko ogółem 45,85 g, w tym cukry 45,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,43 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
609 kcal	Tłuszcz 17,12 g, Węglowodany ogółem 85,99 g, Błonnik pokarmowy 3,24 g, Białko ogółem 29,45 g, w tym cukry 8,74 g, Sód 280,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; filet z kurczaka gotowany ; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml
601 kcal	Tłuszcz 32,23 g, Węglowodany ogółem 31,33 g, Sód 452,29 mg, Błonnik pokarmowy 2,97 g, w tym cukry 16,18 g, Białko ogółem 34,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,59 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot wiśniowy ; jogurt naturalny bez laktozy
666 kcal	Tłuszcz 18,96 g, Węglowodany ogółem 89,21 g, Sód 787,08 mg, Błonnik pokarmowy 11,93 g, Białko ogółem 36,66 g, w tym cukry 7,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,58 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/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/
602 kcal	Tłuszcz 18,55 g, Węglowodany ogółem 82,16 g, Sód 503,04 mg, Błonnik pokarmowy 6,98 g, Białko ogółem 25,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 1,51 g

wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; filet z kurczaka gotowany ; Masło roślinne ; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
758 kcal	Tłuszcz 25,77 g, Węglowodany ogółem 79,39 g, Błonnik pokarmowy 5,05 g, Białko ogółem 39,54 g, w tym cukry 51,91 g, Sód 345,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,94 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; banan
901 kcal	Tłuszcz 19,75 g, Węglowodany ogółem 146,26 g, Sód 855,3 mg, Błonnik pokarmowy 13,97 g, Białko ogółem 36,58 g, w tym cukry 45,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,43 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Masło roślinne ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
551 kcal	Tłuszcz 10,74 g, Węglowodany ogółem 85,91 g, Błonnik pokarmowy 3,24 g, Białko ogółem 29,34 g, w tym cukry 8,74 g, Sód 285,26 mg
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasztet wędzony ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Powidła /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1083 kcal	Tłuszcz 49,58 g, Węglowodany ogółem 112,14 g, Sód 1088,47 mg, Błonnik pokarmowy 7,57 g, Białko ogółem 33,94 g, w tym cukry 27,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,61 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
829 kcal	Tłuszcz 14,94 g, Węglowodany ogółem 145,4 g, Sód 1105,65 mg, Błonnik pokarmowy 16,94 g, Białko ogółem 25,44 g, w tym cukry 35,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kielbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/
632 kcal	Tłuszcz 29,24 g, Węglowodany ogółem 59,47 g, Sód 1359,19 mg, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Białko ogółem 31,98 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasztet wędzony ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Powidła /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1083 kcal	Tłuszcz 49,58 g, Węglowodany ogółem 112,14 g, Sód 1088,47 mg, Błonnik pokarmowy 7,57 g, Białko ogółem 33,94 g, w tym cukry 27,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,61 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
829 kcal	Tłuszcz 14,94 g, Węglowodany ogółem 145,4 g, Sód 1105,65 mg, Błonnik pokarmowy 16,94 g, Białko ogółem 25,44 g, w tym cukry 35,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kielbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/
632 kcal	Tłuszcz 29,24 g, Węglowodany ogółem 59,47 g, Sód 1359,19 mg, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Białko ogółem 31,98 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g
dieta podstawowa komercja	
Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasztet wędzony ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Powidła /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
883 kcal	Tłuszcz 45,08 g, Węglowodany ogółem 76,29 g, Sód 1007,47 mg, Błonnik pokarmowy 7,12 g, Białko ogółem 30,49 g, w tym cukry 27,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,58 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
694 kcal	Tłuszcz 14,64 g, Węglowodany ogółem 115,7 g, Sód 1105,65 mg, Błonnik pokarmowy 13,64 g, Białko ogółem 24,24 g, w tym cukry 6,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
632 kcal	Tłuszcz 29,24 g, Węglowodany ogółem 59,47 g, Sód 1359,19 mg, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Białko ogółem 31,98 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
dieta ubogopurynowa	
Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; filet z kurczaka gotowany ; Masło roślinne ; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
758 kcal	Tłuszcz 25,77 g, Węglowodany ogółem 79,39 g, Błonnik pokarmowy 5,05 g, Białko ogółem 39,54 g, w tym cukry 51,91 g, Sód 345,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,94 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; banan
973 kcal	Tłuszcz 23,62 g, Węglowodany ogółem 146,26 g, Sód 921,6 mg, Błonnik pokarmowy 13,97 g, Białko ogółem 45,85 g, w tym cukry 45,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,43 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasek /Alergeny: 7/; Masło roślinne ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
551 kcal	Tłuszcz 10,74 g, Węglowodany ogółem 85,91 g, Błonnik pokarmowy 3,24 g, Białko ogółem 29,34 g, w tym cukry 8,74 g, Sód 285,26 mg
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g