

JADŁOSPIS NA 2025-10-24 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; banan
758 kcal	Tłuszcz 33,28 g, Węglowodany ogółem 90,52 g, Sód 937,66 mg, Błonnik pokarmowy 10,09 g, Białko ogółem 28,78 g, w tym cukry 23,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,95 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
1121 kcal	Tłuszcz 34,89 g, Węglowodany ogółem 154,07 g, Sód 1306,26 mg, Błonnik pokarmowy 29,07 g, Białko ogółem 41,38 g, w tym cukry 30 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
738 kcal	Błonnik pokarmowy 8,37 g, Tłuszcz 40,1 g, Węglowodany ogółem 80,75 g, Sód 1698,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 14,38 g, w tym cukry 7,58 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 - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; banan
892 kcal	Tłuszcz 38,71 g, Węglowodany ogółem 88,13 g, Sód 405,17 mg, Białko ogółem 37,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,55 g, w tym cukry 37,44 g, Błonnik pokarmowy 4,12 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
676 kcal	Tłuszcz 5,45 g, Węglowodany ogółem 114,99 g, Sód 557,31 mg, Błonnik pokarmowy 15,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, w tym cukry 35,66 g, Białko ogółem 41,4 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
531 kcal	Tłuszcz 17,46 g, Węglowodany ogółem 70,65 g, Błonnik pokarmowy 3,87 g, Białko ogółem 20,64 g, w tym cukry 7,72 g, Sód 639,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; grejfruty
801 kcal	Tłuszcz 39,94 g, Węglowodany ogółem 63,94 g, Sód 628,1 mg, Białko ogółem 33,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,55 g, w tym cukry 15,81 g, Błonnik pokarmowy 7,34 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	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; Skyrnik (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
622 kcal	Tłuszcz 7,42 g, Węglowodany ogółem 95,44 g, Sód 557,39 mg, Błonnik pokarmowy 17,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, w tym cukry 15,7 g, Białko ogółem 41,9 g
Podwieczorek	koktajl jagodowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
76 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 7,25 g, Sód 64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g, w tym cukry 4,7 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
524 kcal	Tłuszcz 18,89 g, Węglowodany ogółem 66,82 g, Sód 862 mg, Błonnik pokarmowy 7,61 g, Białko ogółem 16,32 g, w tym cukry 0,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; banan
690 kcal	Błonnik pokarmowy 9,13 g, Tłuszcz 32,86 g, Węglowodany ogółem 74,02 g, Sód 819,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,95 g, Białko ogółem 27,13 g, w tym cukry 23,05 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
1081 kcal	Tłuszcz 34,84 g, Węglowodany ogółem 144,92 g, Sód 1302,76 mg, Błonnik pokarmowy 28,32 g, Białko ogółem 40,43 g, w tym cukry 30 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
670 kcal	Błonnik pokarmowy 7,41 g, Tłuszcz 39,68 g, Węglowodany ogółem 64,25 g, Sód 1580,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 12,73 g, w tym cukry 7,16 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 podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
642 kcal	Tłuszcz 32,92 g, Węglowodany ogółem 62,32 g, Sód 936,46 mg, Błonnik pokarmowy 8,05 g, Białko ogółem 28,78 g, w tym cukry 9,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,95 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Ziemniaki gotowane ; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
930 kcal	Tłuszcz 31,63 g, Węglowodany ogółem 129,79 g, Sód 1274,19 mg, Błonnik pokarmowy 25,98 g, Białko ogółem 27,26 g, w tym cukry 8,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
738 kcal	Błonnik pokarmowy 8,37 g, Tłuszcz 40,1 g, Węglowodany ogółem 80,75 g, Sód 1698,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 14,38 g, w tym cukry 7,58 g