

JADŁOSPIS NA 2025-10-25 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Herbata ; Powidła /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
705 kcal	Tłuszcz 26,25 g, Węglowodany ogółem 90,98 g, Sód 1257,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g, Białko ogółem 26,99 g, w tym cukry 45,93 g, Błonnik pokarmowy 7,39 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; banan
973 kcal	Tłuszcz 35,31 g, Węglowodany ogółem 133,33 g, Sód 1629,44 mg, Błonnik pokarmowy 13,73 g, Białko ogółem 34,08 g, w tym cukry 28,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
579 kcal	Błonnik pokarmowy 6,97 g, Tłuszcz 28,76 g, Węglowodany ogółem 66,88 g, Sód 1012,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Białko ogółem 14,57 g, w tym cukry 7,73 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Powidła /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Szyńka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
587 kcal	Tłuszcz 22,55 g, Węglowodany ogółem 66,02 g, Błonnik pokarmowy 2,33 g, Białko ogółem 30,91 g, w tym cukry 45,75 g, Sód 834,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy ; banan
904 kcal	Tłuszcz 30,84 g, Węglowodany ogółem 124,06 g, Sód 822,64 mg, Błonnik pokarmowy 12,89 g, Białko ogółem 37,87 g, w tym cukry 27,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,15 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
350 kcal	Tłuszcz 14,86 g, Węglowodany ogółem 40,02 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 15,2 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 13,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata bez cukru 250ml ; Szyńka z indyka ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
483 kcal	Tłuszcz 22,39 g, Węglowodany ogółem 46,52 g, Sód 1000,56 mg, Błonnik pokarmowy 5,46 g, Białko ogółem 21,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,07 g, w tym cukry 13,94 g
Drugie śniadanie	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; kompot śliwkowy bez cukru ; grejfruty
800 kcal	Tłuszcz 30,64 g, Węglowodany ogółem 98,71 g, Sód 822,99 mg, Błonnik pokarmowy 12,37 g, Białko ogółem 37,87 g, w tym cukry 8,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,15 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
343 kcal	Tłuszcz 16,29 g, Węglowodany ogółem 36,19 g, Sód 235,58 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 10,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Herbata ; Powidła /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
715 kcal	Tłuszcz 26,46 g, Węglowodany ogółem 95,26 g, Sód 864,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g, Białko ogółem 24,62 g, w tym cukry 45,93 g, Błonnik pokarmowy 7,39 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; banan ; Suszone śliwki /Alergeny: 9/
1114 kcal	Tłuszcz 35,91 g, Węglowodany ogółem 167,78 g, Sód 1635,44 mg, Błonnik pokarmowy 18,43 g, Białko ogółem 34,08 g, w tym cukry 28,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
579 kcal	Błonnik pokarmowy 6,97 g, Tłuszcz 28,76 g, Węglowodany ogółem 66,88 g, Sód 1012,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Białko ogółem 14,57 g, w tym cukry 7,73 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Herbata ; Powidła /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
613 kcal	Tłuszcz 24 g, Węglowodany ogółem 78,68 g, Sód 1187,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g, Białko ogółem 21,59 g, w tym cukry 24,93 g, Błonnik pokarmowy 6,94 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
795 kcal	Tłuszcz 29,83 g, Węglowodany ogółem 102,1 g, Sód 917,04 mg, Błonnik pokarmowy 10,83 g, Białko ogółem 34,01 g, w tym cukry 13,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
579 kcal	Błonnik pokarmowy 6,97 g, Tłuszcz 28,76 g, Węglowodany ogółem 66,88 g, Sód 1012,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Białko ogółem 14,57 g, w tym cukry 7,73 g