

JADŁOSPIS NA 2025-11-11 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
716 kcal	Tłuszcz 24 g, Węglowodany ogółem 94,7 g, Sód 656,98 mg, Białko ogółem 26,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 51,56 g, Błonnik pokarmowy 8,58 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1114 kcal	Tłuszcz 39,47 g, Węglowodany ogółem 126,36 g, Sód 1054,17 mg, Błonnik pokarmowy 12,02 g, w tym cukry 32,93 g, Białko ogółem 64,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
638 kcal	Tłuszcz 41,69 g, Węglowodany ogółem 56,64 g, Sód 1280,62 mg, Błonnik pokarmowy 4,95 g, Białko ogółem 9,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 10,15 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
703 kcal	Tłuszcz 23,48 g, Węglowodany ogółem 93,09 g, Sód 824,66 mg, Białko ogółem 28,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 51,8 g, Błonnik pokarmowy 5,43 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
961 kcal	Tłuszcz 29,31 g, Węglowodany ogółem 127,78 g, Sód 943,16 mg, Błonnik pokarmowy 12,63 g, w tym cukry 33,87 g, Białko ogółem 47,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,3,1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/
572 kcal	Tłuszcz 16,78 g, Węglowodany ogółem 73,29 g, Błonnik pokarmowy 3,65 g, Białko ogółem 15,7 g, w tym cukry 13,37 g, Sód 1170,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
436 kcal	Tłuszcz 15,73 g, Węglowodany ogółem 56,9 g, Sód 893,49 mg, Błonnik pokarmowy 6,98 g, Białko ogółem 14,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 28,5 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; jogurt naturalny
785 kcal	Tłuszcz 27,11 g, Węglowodany ogółem 90,87 g, Sód 920,82 mg, Błonnik pokarmowy 16,41 g, w tym cukry 7,91 g, Białko ogółem 43,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g
Podwieczorek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ananasem (d.cukrzycowa) /Alergeny: 7,3,1,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/
511 kcal	Tłuszcz 16,73 g, Węglowodany ogółem 64,2 g, Sód 791,08 mg, Błonnik pokarmowy 4,56 g, Białko ogółem 8,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 3,15 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	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
716 kcal	Tłuszcz 24 g, Węglowodany ogółem 94,7 g, Sód 656,98 mg, Białko ogółem 26,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 51,56 g, Błonnik pokarmowy 8,58 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1114 kcal	Tłuszcz 39,47 g, Węglowodany ogółem 126,36 g, Sód 1054,17 mg, Błonnik pokarmowy 12,02 g, w tym cukry 32,93 g, Białko ogółem 64,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
638 kcal	Tłuszcz 41,69 g, Węglowodany ogółem 56,64 g, Sód 1280,62 mg, Błonnik pokarmowy 4,95 g, Białko ogółem 9,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 10,15 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 wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
716 kcal	Tłuszcz 24 g, Węglowodany ogółem 94,7 g, Sód 656,98 mg, Białko ogółem 26,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 51,56 g, Błonnik pokarmowy 8,58 g
Drugie śniadanie	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
85 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,39 g, Sód 67,53 mg, Błonnik pokarmowy 0 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 9,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1114 kcal	Tłuszcz 39,47 g, Węglowodany ogółem 126,36 g, Sód 1054,17 mg, Błonnik pokarmowy 12,02 g, w tym cukry 32,93 g, Białko ogółem 64,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
638 kcal	Tłuszcz 41,69 g, Węglowodany ogółem 56,64 g, Sód 1280,62 mg, Błonnik pokarmowy 4,95 g, Białko ogółem 9,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 10,15 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały b/l z rzodkiewką i szczypiorkiem /Alergeny: 7/; szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
706 kcal	Tłuszcz 23,31 g, Węglowodany ogółem 96,57 g, Sód 646,98 mg, Białko ogółem 21,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 51,84 g, Błonnik pokarmowy 9,85 g

Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan
1073 kcal	Tłuszcz 36,23 g, Węglowodany ogółem 129,72 g, Sód 1055,37 mg, Błonnik pokarmowy 14,06 g, w tym cukry 27,17 g, Białko ogółem 59,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
638 kcal	Tłuszcz 41,69 g, Węglowodany ogółem 56,64 g, Sód 1280,62 mg, Błonnik pokarmowy 4,95 g, Białko ogółem 9,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 10,15 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
581 kcal	Tłuszcz 23,7 g, Węglowodany ogółem 65 g, Sód 656,98 mg, Białko ogółem 25,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 23,06 g, Błonnik pokarmowy 5,28 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z czarnej porzeczki
957 kcal	Tłuszcz 35,87 g, Węglowodany ogółem 101,52 g, Sód 1054,17 mg, Błonnik pokarmowy 12,02 g, w tym cukry 12,77 g, Białko ogółem 59,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
639 kcal	Tłuszcz 41,7 g, Węglowodany ogółem 56,72 g, Sód 1280,74 mg, Błonnik pokarmowy 4,99 g, Białko ogółem 9,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 10,15 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
703 kcal	Tłuszcz 23,48 g, Węglowodany ogółem 93,09 g, Sód 824,66 mg, Białko ogółem 28,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 51,8 g, Błonnik pokarmowy 5,43 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
834 kcal	Tłuszcz 21,15 g, Węglowodany ogółem 127,78 g, Sód 914,01 mg, Błonnik pokarmowy 12,63 g, w tym cukry 33,87 g, Białko ogółem 34,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,3,1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/
572 kcal	Tłuszcz 16,78 g, Węglowodany ogółem 73,29 g, Błonnik pokarmowy 3,65 g, Białko ogółem 15,7 g, w tym cukry 13,37 g, Sód 1170,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g