

JADŁOSPIS NA 2025-05-02 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
812 kcal	Tłuszcz 38,64 g, w tym cukry 22,65 g, Białko ogółem 24,63 g, Błonnik pokarmowy 9,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 68,87 g, Sód 415,38 mg
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
803 kcal	Tłuszcz 17,21 g, Węglowodany ogółem 132,1 g, Sód 764,1 mg, Błonnik pokarmowy 10,13 g, Białko ogółem 29,88 g, w tym cukry 40,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,88 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
813 kcal	Tłuszcz 44,24 g, Węglowodany ogółem 84,95 g, Sód 948,87 mg, Błonnik pokarmowy 12,17 g, Białko ogółem 21,09 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	melon
72 kcal	Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki ; dżem owocowy ; sok vege 0,5
781 kcal	Tłuszcz 29,95 g, w tym cukry 31,41 g, Białko ogółem 28,94 g, Błonnik pokarmowy 10,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 81,3 g, Sód 145,5 mg
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
694 kcal	Tłuszcz 7 g, Węglowodany ogółem 133,77 g, Sód 1384,56 mg, Błonnik pokarmowy 17,94 g, Białko ogółem 28,55 g, w tym cukry 20,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g
Kolacja	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
458 kcal	Sód 347,44 mg, Węglowodany ogółem 53,54 g, w tym cukry 9,23 g, Tłuszcz 20,42 g, Białko ogółem 17,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, Błonnik pokarmowy 6,39 g
wieczorny posiłek	melon
72 kcal	Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Kiełki ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
682 kcal	Tłuszcz 30,39 g, Węglowodany ogółem 57,94 g, Sód 255,08 mg, Błonnik pokarmowy 11,89 g, Białko ogółem 24,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, w tym cukry 20,73 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	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; ziemniaki gotowane ; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; mus owocowy ; sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
771 kcal	Tłuszcz 12,83 g, Węglowodany ogółem 139,18 g, Sód 1414,14 mg, Błonnik pokarmowy 16,86 g, Białko ogółem 26,54 g, w tym cukry 13,86 g
Podwieczorek	Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
104 kcal	Tłuszcz 3,54 g, Węglowodany ogółem 10,82 g, Sód 94,7 mg, Białko ogółem 7,45 g, w tym cukry 5,1 g, Błonnik pokarmowy 0,88 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/
523 kcal	Sód 681,27 mg, Tłuszcz 22,9 g, Węglowodany ogółem 64,32 g, Błonnik pokarmowy 12,65 g, Białko ogółem 13,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, w tym cukry 2 g

wieczorny posiłek

melon

72 kcal

Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie

Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/

812 kcal

Tłuszcz 38,64 g, w tym cukry 22,65 g, Białko ogółem 24,63 g, Błonnik pokarmowy 9,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 68,87 g, Sód 415,38 mg

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

Krupnik /Alergeny: 1,7/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/

803 kcal

Tłuszcz 17,21 g, Węglowodany ogółem 132,1 g, Sód 764,1 mg, Błonnik pokarmowy 10,13 g, Białko ogółem 29,88 g, w tym cukry 40,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,88 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/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/

813 kcal

Tłuszcz 44,24 g, Węglowodany ogółem 84,95 g, Sód 948,87 mg, Błonnik pokarmowy 12,17 g, Białko ogółem 21,09 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g

wieczorny posiłek

melon

72 kcal

Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie

Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser wiejski ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki ; dżem owocowy ; sok vege 0,5

720 kcal

Tłuszcz 30,22 g, w tym cukry 30,51 g, Białko ogółem 28,28 g, Błonnik pokarmowy 10,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 81,3 g, Sód 145,5 mg

Obiad

Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/

694 kcal

Tłuszcz 7 g, Węglowodany ogółem 133,77 g, Sód 1384,56 mg, Błonnik pokarmowy 17,94 g, Białko ogółem 28,55 g, w tym cukry 20,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g

Kolacja

chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały b/l ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/

428 kcal

Tłuszcz 19,3 g, Węglowodany ogółem 52,47 g, Błonnik pokarmowy 6,41 g, Białko ogółem 13,08 g, w tym cukry 9,51 g, Sód 334,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g

wieczorny posiłek

melon

72 kcal

Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie

Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; dżem owocowy

757 kcal

Tłuszcz 38,14 g, w tym cukry 13,65 g, Białko ogółem 22,88 g, Błonnik pokarmowy 5,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 68,87 g, Sód 415,38 mg

Obiad

Krupnik /Alergeny: 1,7/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/

637 kcal

Tłuszcz 13,25 g, Węglowodany ogółem 102,1 g, Sód 764,1 mg, Błonnik pokarmowy 10,13 g, Białko ogółem 27,84 g, w tym cukry 32,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/

813 kcal

Tłuszcz 44,24 g, Węglowodany ogółem 84,95 g, Sód 948,87 mg, Błonnik pokarmowy 12,17 g, Białko ogółem 21,09 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki ; dżem owocowy ; sok vege 0,5
781 kcal	Tłuszcz 29,95 g, w tym cukry 31,41 g, Białko ogółem 28,94 g, Błonnik pokarmowy 10,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 81,3 g, Sód 145,5 mg
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
694 kcal	Tłuszcz 7 g, Węglowodany ogółem 133,77 g, Sód 1384,56 mg, Błonnik pokarmowy 17,94 g, Białko ogółem 28,55 g, w tym cukry 20,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/
458 kcal	Sód 347,44 mg, Węglowodany ogółem 53,54 g, w tym cukry 9,23 g, Tłuszcz 20,42 g, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Białko ogółem 17,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g
wieczorny posiłek	melon
72 kcal	Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g