

JADŁOSPIS NA 2025-04-23 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
730 kcal	Tłuszcz 20,65 g, Węglowodany ogółem 108,38 g, Sód 1247,51 mg, Błonnik pokarmowy 17,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 21,21 g, w tym cukry 26,56 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
882 kcal	Tłuszcz 20,09 g, Węglowodany ogółem 139,3 g, Sód 574,15 mg, Błonnik pokarmowy 13,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,75 g, w tym cukry 10,42 g, Białko ogółem 35,5 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach ; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ogórek małosolny
587 kcal	Tłuszcz 29,43 g, Węglowodany ogółem 63,98 g, Sód 937,79 mg, Błonnik pokarmowy 7,18 g, Białko ogółem 13,76 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
629 kcal	Tłuszcz 18,64 g, Węglowodany ogółem 86,38 g, Sód 887,99 mg, Błonnik pokarmowy 12,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 23,88 g, w tym cukry 26,38 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; schab gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
760 kcal	Tłuszcz 10,81 g, Węglowodany ogółem 124,98 g, Sód 906,66 mg, Błonnik pokarmowy 11,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,09 g, w tym cukry 9,44 g, Białko ogółem 41,76 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach ; Herbata ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; sałata rukola
487 kcal	Tłuszcz 30,41 g, Węglowodany ogółem 35,32 g, Błonnik pokarmowy 1,67 g, Białko ogółem 23,93 g, w tym cukry 8,88 g, Sód 255,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
694 kcal	Tłuszcz 21,11 g, Węglowodany ogółem 97,07 g, Sód 1221,7 mg, Błonnik pokarmowy 18,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 19,56 g, w tym cukry 19,15 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
730 kcal	Tłuszcz 12,46 g, Węglowodany ogółem 106,32 g, Sód 969,11 mg, Błonnik pokarmowy 11,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,03 g, w tym cukry 24,45 g, Białko ogółem 42,56 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/; Herbata bez cukru 250ml ; Tuńczyk w pomidorach ; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; ogórek małosolny ; Pomidor /Alergeny: 7/
552 kcal	Tłuszcz 32,89 g, Węglowodany ogółem 46,07 g, Sód 589,54 mg, Błonnik pokarmowy 7,92 g, Białko ogółem 19,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, w tym cukry 1,65 g

wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
dieta bogatoresztkowa - KOD 5	
Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
722 kcal	Tłuszcz 21,11 g, Węglowodany ogółem 104,06 g, Sód 1221,77 mg, Błonnik pokarmowy 18,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 19,56 g, w tym cukry 26,14 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
750 kcal	Tłuszcz 12,46 g, Węglowodany ogółem 111,31 g, Sód 969,16 mg, Błonnik pokarmowy 11,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,03 g, w tym cukry 29,44 g, Białko ogółem 42,56 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Tuńczyk w pomidorach ; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; ogórek małosolny ; Pomidor /Alergeny: 7/
580 kcal	Tłuszcz 32,89 g, Węglowodany ogółem 53,06 g, Sód 589,61 mg, Błonnik pokarmowy 7,92 g, w tym cukry 8,64 g, Białko ogółem 19,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
730 kcal	Tłuszcz 20,65 g, Węglowodany ogółem 108,38 g, Sód 1247,51 mg, Błonnik pokarmowy 17,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 21,21 g, w tym cukry 26,56 g
Drugie śniadanie	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
140 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
882 kcal	Tłuszcz 20,09 g, Węglowodany ogółem 139,3 g, Sód 574,15 mg, Błonnik pokarmowy 13,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,75 g, w tym cukry 10,42 g, Białko ogółem 35,5 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/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Tuńczyk w pomidorach ; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ogórek małosolny
587 kcal	Tłuszcz 29,43 g, Węglowodany ogółem 63,98 g, Sód 937,79 mg, Błonnik pokarmowy 7,18 g, Białko ogółem 13,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,41 g
wieczorny posiłek	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

dieta bez laktozy - KOD 11/LA	
Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
819 kcal	Tłuszcz 29,91 g, Węglowodany ogółem 103,49 g, Sód 1418,66 mg, Błonnik pokarmowy 17,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,13 g, Białko ogółem 30,94 g, w tym cukry 27,66 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
748 kcal	Tłuszcz 16,25 g, Węglowodany ogółem 115,99 g, Sód 1130,05 mg, Błonnik pokarmowy 16,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,89 g, w tym cukry 10,42 g, Białko ogółem 32,05 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Tuńczyk w pomidorach ; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ogórek małosolny
587 kcal	Tłuszcz 29,43 g, Węglowodany ogółem 63,98 g, Sód 937,79 mg, Błonnik pokarmowy 7,18 g, Białko ogółem 13,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,41 g

wieczorny posiłek	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
dieta podstawowa komercja	
Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
610 kcal	Tłuszcz 19,65 g, Węglowodany ogółem 89,88 g, Sód 1247,51 mg, Błonnik pokarmowy 10,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 17,71 g, w tym cukry 8,56 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
682 kcal	Tłuszcz 15,59 g, Węglowodany ogółem 103,45 g, Sód 493,15 mg, Błonnik pokarmowy 13,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,72 g, w tym cukry 10,42 g, Białko ogółem 32,05 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Tuńczyk w pomidorach ; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ogórek małosolny
587 kcal	Tłuszcz 29,43 g, Węglowodany ogółem 63,98 g, Sód 937,79 mg, Błonnik pokarmowy 7,18 g, Białko ogółem 13,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,41 g
dieta ubogopurynowa	
Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
571 kcal	Tłuszcz 12,26 g, Węglowodany ogółem 86,3 g, Sód 892,74 mg, Błonnik pokarmowy 12,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, Białko ogółem 23,77 g, w tym cukry 26,38 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Schab gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
668 kcal	Tłuszcz 7,92 g, Węglowodany ogółem 125,59 g, Sód 787,62 mg, Błonnik pokarmowy 14,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g, w tym cukry 5,45 g, Białko ogółem 25,73 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Pomidor /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach ; Herbata ; Szynka delikatesowa ; sałata rukola
230 kcal	Tłuszcz 7,57 g, Węglowodany ogółem 34,34 g, Błonnik pokarmowy 1,67 g, Białko ogółem 6,81 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 128,49 mg
wieczorny posiłek	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