

JADŁOSPIS NA 2025-03-08 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1010 kcal	Tłuszcz 56,79 g, Węglowodany ogółem 88,89 g, Sód 1800,67 mg, Błonnik pokarmowy 4,61 g, Białko ogółem 36,1 g, w tym cukry 48,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; mandarynki
674 kcal	Tłuszcz 14,4 g, Węglowodany ogółem 117,04 g, Sód 1325,1 mg, Błonnik pokarmowy 13,67 g, w tym cukry 19,18 g, Białko ogółem 19,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
457 kcal	Tłuszcz 19,2 g, Węglowodany ogółem 48,61 g, Sód 806,99 mg, Błonnik pokarmowy 5,37 g, Białko ogółem 24,08 g, w tym cukry 8,16 g, 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	połędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełki ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
804 kcal	Tłuszcz 35,78 g, Węglowodany ogółem 79,81 g, Sód 1043,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,55 g, Białko ogółem 44,41 g, w tym cukry 46,48 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jabłko pieczone
619 kcal	Tłuszcz 11,41 g, Węglowodany ogółem 110,43 g, Sód 588,98 mg, Błonnik pokarmowy 11,98 g, w tym cukry 7,2 g, Białko ogółem 19,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g
Kolacja	kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
441 kcal	Tłuszcz 18,4 g, Sód 577,19 mg, Białko ogółem 26,75 g, Węglowodany ogółem 43,56 g, Błonnik pokarmowy 3,19 g, w tym cukry 7,98 g, 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; połędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
742 kcal	Tłuszcz 37,46 g, Węglowodany ogółem 61,23 g, Sód 1276,23 mg, Błonnik pokarmowy 5,4 g, Białko ogółem 39,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,67 g, w tym cukry 34,25 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	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; mandarynki
637 kcal	Tłuszcz 11,31 g, Węglowodany ogółem 115,13 g, Sód 588,48 mg, Błonnik pokarmowy 12,83 g, w tym cukry 19,2 g, Białko ogółem 19,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
434 kcal	Tłuszcz 19,83 g, Węglowodany ogółem 39,73 g, Sód 799,72 mg, Błonnik pokarmowy 6,93 g, Białko ogółem 22,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 0,75 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g
---------	--

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełki ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
804 kcal	Tłuszcz 35,78 g, Węglowodany ogółem 79,81 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, Białko ogółem 44,41 g, w tym cukry 46,48 g, Sód 1043,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,55 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; Kompot śliwkowy ; jabłko pieczone
631 kcal	Tłuszcz 11,17 g, Węglowodany ogółem 104,43 g, Sód 480,08 mg, Błonnik pokarmowy 9,1 g, w tym cukry 15,2 g, Białko ogółem 19,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
441 kcal	Tłuszcz 18,4 g, Węglowodany ogółem 43,56 g, Błonnik pokarmowy 3,19 g, Białko ogółem 26,75 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 577,19 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1024 kcal	Białko ogółem 28,83 g, Błonnik pokarmowy 3,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,98 g, Tłuszcz 53,56 g, w tym cukry 41,79 g, Węglowodany ogółem 96,13 g, Sód 1458,22 mg
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem bezglutenowa /Alergeny: 7,3/; ryż z mięsem i warzywami b/g /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; mandarynki
595 kcal	Tłuszcz 11,79 g, Węglowodany ogółem 92,31 g, Sód 761,09 mg, Błonnik pokarmowy 11,17 g, w tym cukry 18,78 g, Białko ogółem 21,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
603 kcal	Białko ogółem 25,31 g, Błonnik pokarmowy 4,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Tłuszcz 20,97 g, w tym cukry 13,74 g, Węglowodany ogółem 69,1 g, Sód 577,19 mg
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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
742 kcal	Tłuszcz 37,46 g, Węglowodany ogółem 61,23 g, Sód 1276,23 mg, Błonnik pokarmowy 5,4 g, Białko ogółem 39,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,67 g, w tym cukry 34,25 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
842 kcal	Tłuszcz 17,4 g, Węglowodany ogółem 141,02 g, Sód 679,38 mg, Błonnik pokarmowy 13,3 g, w tym cukry 23,2 g, Białko ogółem 30,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,22 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
434 kcal	Tłuszcz 19,83 g, Węglowodany ogółem 39,73 g, Sód 799,72 mg, Błonnik pokarmowy 6,93 g, Białko ogółem 22,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 0,75 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1010 kcal	Tłuszcz 56,79 g, Węglowodany ogółem 88,89 g, Sód 1800,67 mg, Błonnik pokarmowy 4,61 g, Białko ogółem 36,1 g, w tym cukry 48,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; mandarynki
674 kcal	Tłuszcz 14,4 g, Węglowodany ogółem 117,04 g, Sód 1325,1 mg, Błonnik pokarmowy 13,67 g, w tym cukry 19,18 g, Białko ogółem 19,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
457 kcal	Tłuszcz 19,2 g, Węglowodany ogółem 48,61 g, Sód 806,99 mg, Błonnik pokarmowy 5,37 g, Białko ogółem 24,08 g, w tym cukry 8,16 g, 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 podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki
805 kcal	Tłuszcz 52,04 g, Węglowodany ogółem 58,64 g, Sód 1653,17 mg, Błonnik pokarmowy 4,61 g, Białko ogółem 26,1 g, w tym cukry 23,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
606 kcal	Tłuszcz 14,1 g, Węglowodany ogółem 100,24 g, Sód 1323,6 mg, Błonnik pokarmowy 10,82 g, w tym cukry 7,18 g, Białko ogółem 19,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/
457 kcal	Tłuszcz 19,2 g, Węglowodany ogółem 48,61 g, Sód 806,99 mg, Błonnik pokarmowy 5,37 g, Białko ogółem 24,08 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielki ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
804 kcal	Tłuszcz 35,78 g, Węglowodany ogółem 79,81 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, Białko ogółem 44,41 g, w tym cukry 46,48 g, Sód 1043,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,55 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; Kompot śliwkowy ; jabłko pieczone
631 kcal	Tłuszcz 11,17 g, Węglowodany ogółem 104,43 g, Sód 480,08 mg, Błonnik pokarmowy 9,1 g, w tym cukry 15,2 g, Białko ogółem 19,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
441 kcal	Tłuszcz 18,4 g, Węglowodany ogółem 43,56 g, Błonnik pokarmowy 3,19 g, Białko ogółem 26,75 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 577,19 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