

JADŁOSPIS NA 2025-10-21 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
665 kcal	Tłuszcz 25,42 g, Węglowodany ogółem 88,18 g, Sód 1388,62 mg, Błonnik pokarmowy 8,68 g, Białko ogółem 21,4 g, w tym cukry 22,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; Kompot śliwkowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
886 kcal	Tłuszcz 42,11 g, Węglowodany ogółem 89,54 g, Sód 1091,83 mg, Błonnik pokarmowy 9,37 g, w tym cukry 21,4 g, Białko ogółem 37,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,2 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica z indyka ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki
726 kcal	Błonnik pokarmowy 12,23 g, Tłuszcz 35,65 g, Węglowodany ogółem 87,75 g, Sód 1031,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, Białko ogółem 16,97 g, w tym cukry 9,88 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan
495 kcal	Tłuszcz 17,14 g, Węglowodany ogółem 69,49 g, Błonnik pokarmowy 3,77 g, Białko ogółem 16,18 g, w tym cukry 22,03 g, Sód 652,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jabłko pieczone
561 kcal	Tłuszcz 3,59 g, Węglowodany ogółem 102,32 g, Sód 908,57 mg, Błonnik pokarmowy 14,77 g, w tym cukry 8,21 g, Białko ogółem 32 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica z indyka ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki
460 kcal	Tłuszcz 20,84 g, Węglowodany ogółem 52,43 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 18,23 g, w tym cukry 9,63 g, Sód 639,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty
404 kcal	Tłuszcz 18,37 g, Węglowodany ogółem 45,3 g, Sód 875,5 mg, Błonnik pokarmowy 6,99 g, Białko ogółem 11,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,4 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	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru
411 kcal	Tłuszcz 3,09 g, Węglowodany ogółem 66,93 g, Sód 899,52 mg, Błonnik pokarmowy 11,27 g, w tym cukry 3,22 g, Białko ogółem 30,1 g
Podwieczorek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; polędwica z indyka ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki
453 kcal	Tłuszcz 22,27 g, Węglowodany ogółem 48,6 g, Sód 861,95 mg, Błonnik pokarmowy 10,1 g, Białko ogółem 13,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, w tym cukry 2,4 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan
495 kcal	Tłuszcz 17,14 g, Węglowodany ogółem 69,49 g, Błonnik pokarmowy 3,77 g, Białko ogółem 16,18 g, w tym cukry 22,03 g, Sód 652,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jabłko pieczone
561 kcal	Tłuszcz 3,59 g, Węglowodany ogółem 102,32 g, Sód 908,57 mg, Błonnik pokarmowy 14,77 g, w tym cukry 8,21 g, Białko ogółem 32 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica z indyka ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki
460 kcal	Tłuszcz 20,84 g, Węglowodany ogółem 52,43 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 18,23 g, w tym cukry 9,63 g, Sód 639,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g
wieczorny posiłek	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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
597 kcal	Błonnik pokarmowy 7,72 g, Tłuszcz 25 g, Węglowodany ogółem 71,68 g, Sód 1270,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 19,75 g, w tym cukry 21,79 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; Kompot śliwkowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/; Suszone śliwki /Alergeny: 9/
1027 kcal	Tłuszcz 42,71 g, Węglowodany ogółem 123,99 g, Sód 1097,83 mg, Błonnik pokarmowy 14,07 g, w tym cukry 21,4 g, Białko ogółem 37,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,2 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; papryka świeża /Alergeny: 7/
666 kcal	Błonnik pokarmowy 11,27 g, Tłuszcz 34,95 g, Węglowodany ogółem 71,57 g, Sód 851,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, Białko ogółem 17,28 g, w tym cukry 9,46 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
665 kcal	Tłuszcz 25,42 g, Węglowodany ogółem 88,18 g, Sód 1388,62 mg, Błonnik pokarmowy 8,68 g, Białko ogółem 21,4 g, w tym cukry 22,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; Kompot śliwkowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
886 kcal	Tłuszcz 42,11 g, Węglowodany ogółem 89,54 g, Sód 1091,83 mg, Błonnik pokarmowy 9,37 g, w tym cukry 21,4 g, Białko ogółem 37,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,2 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica z indyka ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki
726 kcal	Błonnik pokarmowy 12,23 g, Tłuszcz 35,65 g, Węglowodany ogółem 87,75 g, Sód 1031,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, Białko ogółem 16,97 g, w tym cukry 9,88 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
554 kcal	Tłuszcz 15,16 g, Węglowodany ogółem 90,82 g, Sód 1282,57 mg, Błonnik pokarmowy 9,2 g, Białko ogółem 13,69 g, w tym cukry 24,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,2 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Kompot śliwkowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
744 kcal	Tłuszcz 30,06 g, Węglowodany ogółem 89,5 g, Sód 1257,43 mg, Błonnik pokarmowy 6,02 g, w tym cukry 20,61 g, Białko ogółem 29,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; polędwica z indyka ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki
668 kcal	Błonnik pokarmowy 12,23 g, Tłuszcz 29,27 g, Węglowodany ogółem 87,67 g, Sód 1036,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,85 g, Białko ogółem 16,86 g, w tym cukry 9,88 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
554 kcal	Tłuszcz 15,16 g, Węglowodany ogółem 90,82 g, Sód 1282,57 mg, Błonnik pokarmowy 9,2 g, Białko ogółem 13,69 g, w tym cukry 24,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,2 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Kompot śliwkowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
744 kcal	Tłuszcz 30,06 g, Węglowodany ogółem 89,5 g, Sód 1257,43 mg, Błonnik pokarmowy 6,02 g, w tym cukry 20,61 g, Białko ogółem 29,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica z indyka ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki
726 kcal	Błonnik pokarmowy 12,23 g, Tłuszcz 35,65 g, Węglowodany ogółem 87,75 g, Sód 1031,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, Białko ogółem 16,97 g, w tym cukry 9,88 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
677 kcal	Tłuszcz 30,06 g, Węglowodany ogółem 72,24 g, Sód 1499,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g, Białko ogółem 29,9 g, w tym cukry 19,57 g, Błonnik pokarmowy 6,64 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; Kompot śliwkowy
717 kcal	Tłuszcz 36,91 g, Węglowodany ogółem 60,74 g, Sód 1091,83 mg, Błonnik pokarmowy 9,37 g, w tym cukry 7 g, Białko ogółem 35,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,96 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica z indyka ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki
726 kcal	Błonnik pokarmowy 12,23 g, Tłuszcz 35,65 g, Węglowodany ogółem 87,75 g, Sód 1031,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, Białko ogółem 16,97 g, w tym cukry 9,88 g