

JADŁOSPIS NA 2025-10-11 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
693 kcal	Sód 932,8 mg, Węglowodany ogółem 91,84 g, w tym cukry 31,97 g, Tłuszcz 23,65 g, Błonnik pokarmowy 10,26 g, Białko ogółem 27,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; maliny 1,875 g /Alergeny: 7/; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
1408 kcal	Tłuszcz 53,47 g, Węglowodany ogółem 203,65 g, Sód 787,08 mg, Błonnik pokarmowy 23,94 g, Białko ogółem 15,31 g, w tym cukry 30,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,9 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
687 kcal	Tłuszcz 35,16 g, Węglowodany ogółem 66,06 g, Sód 1145,43 mg, Błonnik pokarmowy 9,07 g, Białko ogółem 26,32 g, w tym cukry 12,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,22 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; banan
651 kcal	Tłuszcz 23,01 g, Węglowodany ogółem 79,43 g, Błonnik pokarmowy 3,84 g, Białko ogółem 31,76 g, w tym cukry 35,39 g, Sód 545,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; pulpet z ryżem /Alergeny: 3,7/; Kompot wiśniowy ; jogurt naturalny
772 kcal	Tłuszcz 15,67 g, Węglowodany ogółem 117,45 g, Sód 1233,7 mg, Błonnik pokarmowy 10,3 g, Białko ogółem 37,62 g, w tym cukry 7,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,3 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
656 kcal	Tłuszcz 39,12 g, Węglowodany ogółem 44,71 g, Błonnik pokarmowy 1,88 g, Białko ogółem 38,84 g, w tym cukry 6,33 g, Sód 363,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; kakao bez cukru /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jabłko (1 sztuka)
608 kcal	Tłuszcz 24,56 g, Węglowodany ogółem 66,91 g, Sód 769,66 mg, Błonnik pokarmowy 7,94 g, Białko ogółem 27,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 18,75 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
14 kcal	Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; pulpet z ryżem /Alergeny: 3,7/; Buraki konserwowe ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot wiśniowy ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
927 kcal	Tłuszcz 22,4 g, Węglowodany ogółem 143,86 g, Sód 1204,56 mg, Błonnik pokarmowy 14,62 g, Białko ogółem 38,11 g, w tym cukry 9,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,58 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
677 kcal	Tłuszcz 40,55 g, Węglowodany ogółem 47,87 g, Sód 585,99 mg, Błonnik pokarmowy 5,62 g, Białko ogółem 34,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g, w tym cukry 6,09 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Masło roślinne ; Szynka gotowana ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; banan
402 kcal	Tłuszcz 9,68 g, Węglowodany ogółem 64,42 g, Błonnik pokarmowy 3,81 g, Białko ogółem 14,92 g, w tym cukry 21,63 g, Sód 131,13 mg
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; jogurt naturalny
701 kcal	Tłuszcz 13,47 g, Węglowodany ogółem 110,11 g, Sód 944,21 mg, Błonnik pokarmowy 10,08 g, Białko ogółem 31,77 g, w tym cukry 7,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,3 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
619 kcal	Tłuszcz 34,17 g, Węglowodany ogółem 47,79 g, Sód 590,74 mg, Błonnik pokarmowy 5,62 g, Białko ogółem 34,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,72 g, w tym cukry 6,09 g
wieczorny posiłek	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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
625 kcal	Błonnik pokarmowy 9,3 g, Tłuszcz 23,23 g, Węglowodany ogółem 75,34 g, Sód 814,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g, w tym cukry 31,55 g, Białko ogółem 26,28 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; maliny 1,875 g /Alergeny: 7/; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
1408 kcal	Tłuszcz 53,47 g, Węglowodany ogółem 203,65 g, Sód 787,08 mg, Błonnik pokarmowy 23,94 g, Białko ogółem 15,31 g, w tym cukry 30,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,9 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
619 kcal	Tłuszcz 34,74 g, Węglowodany ogółem 49,56 g, Sód 1026,93 mg, Błonnik pokarmowy 8,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,22 g, Białko ogółem 24,67 g, w tym cukry 12,05 g
wieczorny posiłek	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

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
693 kcal	Sód 932,8 mg, Węglowodany ogółem 91,84 g, w tym cukry 31,97 g, Tłuszcz 23,65 g, Błonnik pokarmowy 10,26 g, Białko ogółem 27,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 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 fasolowa /Alergeny: 7,9/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; maliny 1,875 g /Alergeny: 7/; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
1408 kcal	Tłuszcz 53,47 g, Węglowodany ogółem 203,65 g, Sód 787,08 mg, Błonnik pokarmowy 23,94 g, Białko ogółem 15,31 g, w tym cukry 30,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,9 g
Podwieczorek	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
687 kcal	Tłuszcz 35,16 g, Węglowodany ogółem 66,06 g, Sód 1145,43 mg, Błonnik pokarmowy 9,07 g, Białko ogółem 26,32 g, w tym cukry 12,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,22 g
wieczorny posiłek	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

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Szynka gotowana ; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
434 kcal	Sód 807,45 mg, Węglowodany ogółem 72,75 g, w tym cukry 18,21 g, Tłuszcz 10,3 g, Błonnik pokarmowy 8,95 g, Białko ogółem 13,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,2 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; pulpet z ryżem /Alergeny: 3,7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
937 kcal	Tłuszcz 16,75 g, Węglowodany ogółem 147,41 g, Sód 1936,66 mg, Błonnik pokarmowy 22,44 g, Białko ogółem 36,95 g, w tym cukry 6,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,03 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; dżem owocowy ; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
525 kcal	Tłuszcz 19,65 g, Węglowodany ogółem 71,61 g, Sód 791,13 mg, Błonnik pokarmowy 9,19 g, Białko ogółem 15,05 g, w tym cukry 15,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g
wieczorny posiłek	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

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
637 kcal	Sód 929,2 mg, Węglowodany ogółem 78,28 g, w tym cukry 21,17 g, Tłuszcz 23,41 g, Błonnik pokarmowy 7,98 g, Białko ogółem 26,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; maliny 1,875 g /Alergeny: 7/; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1394 kcal	Tłuszcz 52,79 g, Węglowodany ogółem 202,25 g, Sód 772,9 mg, Błonnik pokarmowy 23,94 g, Białko ogółem 14,5 g, w tym cukry 29,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
687 kcal	Tłuszcz 35,16 g, Węglowodany ogółem 66,06 g, Sód 1145,43 mg, Błonnik pokarmowy 9,07 g, Białko ogółem 26,32 g, w tym cukry 12,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,22 g