

JADŁOSPIS NA 2025-11-15 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Kakao /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Herbata z cytryną ; banan
660 kcal	Tłuszcz 26,73 g, Węglowodany ogółem 82,38 g, Sód 1151,23 mg, Błonnik pokarmowy 6,06 g, Białko ogółem 22,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g, w tym cukry 39,08 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1065 kcal	Tłuszcz 39,23 g, Węglowodany ogółem 140,12 g, Sód 607,96 mg, Błonnik pokarmowy 9,36 g, Białko ogółem 27,95 g, w tym cukry 25,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
485 kcal	Tłuszcz 26,57 g, Węglowodany ogółem 32,33 g, Sód 997,04 mg, Błonnik pokarmowy 3,9 g, Białko ogółem 28,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
642 kcal	Tłuszcz 22,01 g, Węglowodany ogółem 83,21 g, Błonnik pokarmowy 5,1 g, Białko ogółem 25,64 g, w tym cukry 52,48 g, Sód 518,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1002 kcal	Tłuszcz 31,51 g, Węglowodany ogółem 145,02 g, Sód 708,1 mg, Błonnik pokarmowy 12,71 g, Białko ogółem 26,74 g, w tym cukry 25,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
607 kcal	Tłuszcz 17,56 g, Węglowodany ogółem 89,13 g, Błonnik pokarmowy 3,27 g, Białko ogółem 25,05 g, w tym cukry 12,53 g, Sód 1168,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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: 7,1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
593 kcal	Tłuszcz 22,19 g, Węglowodany ogółem 71,52 g, Sód 734,93 mg, Błonnik pokarmowy 7 g, Białko ogółem 23,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 42,26 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 kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; kompot wiśniowy bez cukru ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
772 kcal	Tłuszcz 21,04 g, Węglowodany ogółem 110,97 g, Sód 483,42 mg, Błonnik pokarmowy 16,29 g, Białko ogółem 33,69 g, w tym cukry 4,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,73 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: 7,1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
558 kcal	Tłuszcz 17,74 g, Węglowodany ogółem 77,44 g, Sód 1385,57 mg, Błonnik pokarmowy 5,17 g, Białko ogółem 23,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 2,31 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	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Herbata z cytryną ; banan ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
979 kcal	Tłuszcz 33,13 g, Węglowodany ogółem 135,68 g, Sód 1244,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,78 g, Białko ogółem 33,96 g, w tym cukry 54,15 g, Błonnik pokarmowy 9,71 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1065 kcal	Tłuszcz 39,23 g, Węglowodany ogółem 140,12 g, Sód 607,96 mg, Błonnik pokarmowy 9,36 g, Białko ogółem 27,95 g, w tym cukry 25,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kielbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
485 kcal	Tłuszcz 26,57 g, Węglowodany ogółem 32,33 g, Sód 997,04 mg, Błonnik pokarmowy 3,9 g, Białko ogółem 28,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Kakao /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Herbata z cytryną ; banan
660 kcal	Tłuszcz 26,73 g, Węglowodany ogółem 82,38 g, Sód 1151,23 mg, Błonnik pokarmowy 6,06 g, Białko ogółem 22,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g, w tym cukry 39,08 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	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1065 kcal	Tłuszcz 39,23 g, Węglowodany ogółem 140,12 g, Sód 607,96 mg, Błonnik pokarmowy 9,36 g, Białko ogółem 27,95 g, w tym cukry 25,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 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: 1,3,6,9,10,7/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kielbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
485 kcal	Tłuszcz 26,57 g, Węglowodany ogółem 32,33 g, Sód 997,04 mg, Błonnik pokarmowy 3,9 g, Białko ogółem 28,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 bez laktozy - KOD 11/LA	
Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Kakao /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Herbata z cytryną ; banan
660 kcal	Tłuszcz 26,73 g, Węglowodany ogółem 82,38 g, Sód 1151,23 mg, Błonnik pokarmowy 6,06 g, Białko ogółem 22,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g, w tym cukry 39,08 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1065 kcal	Tłuszcz 39,23 g, Węglowodany ogółem 140,12 g, Sód 607,96 mg, Błonnik pokarmowy 9,36 g, Białko ogółem 27,95 g, w tym cukry 25,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kielbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
485 kcal	Tłuszcz 26,57 g, Węglowodany ogółem 32,33 g, Sód 997,04 mg, Błonnik pokarmowy 3,9 g, Białko ogółem 28,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 podstawowa komercja	
Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Herbata z cytryną
590 kcal	Tłuszcz 26,38 g, Węglowodany ogółem 64,79 g, Sód 1150,84 mg, Błonnik pokarmowy 4,35 g, Białko ogółem 23,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g, w tym cukry 23,75 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy
600 kcal	Tłuszcz 15,05 g, Węglowodany ogółem 85,42 g, Sód 549,4 mg, Błonnik pokarmowy 7,57 g, Białko ogółem 25,08 g, w tym cukry 8,54 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kielbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
485 kcal	Tłuszcz 26,57 g, Węglowodany ogółem 32,33 g, Sód 997,04 mg, Błonnik pokarmowy 3,9 g, Białko ogółem 28,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
dieta ubogopurynowa	
Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Szyńka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
620 kcal	Tłuszcz 21,01 g, Węglowodany ogółem 83,21 g, Błonnik pokarmowy 5,1 g, Białko ogółem 22,7 g, w tym cukry 52,48 g, Sód 373,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1002 kcal	Tłuszcz 31,51 g, Węglowodany ogółem 145,02 g, Sód 708,1 mg, Błonnik pokarmowy 12,71 g, Białko ogółem 26,74 g, w tym cukry 25,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
543 kcal	Tłuszcz 15,4 g, Węglowodany ogółem 87,64 g, Błonnik pokarmowy 3,27 g, Białko ogółem 15,51 g, w tym cukry 12,08 g, Sód 450,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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