

JADŁOSPIS NA 2025-10-17 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiwi
743 kcal	Tłuszcz 40,45 g, Węglowodany ogółem 65,06 g, Sód 646,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,32 g, Białko ogółem 36,46 g, w tym cukry 29,09 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
738 kcal	Tłuszcz 29,59 g, Węglowodany ogółem 81,73 g, Sód 600,69 mg, Błonnik pokarmowy 13,52 g, Białko ogółem 39,7 g, w tym cukry 26,71 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
545 kcal	Tłuszcz 25,16 g, Węglowodany ogółem 64,81 g, Sód 644,1 mg, Błonnik pokarmowy 6,87 g, Białko ogółem 15,47 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 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	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; jajecznica na parze /Alergeny: 3/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
778 kcal	Tłuszcz 39,51 g, Węglowodany ogółem 61,76 g, Sód 312,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,94 g, Białko ogółem 37,46 g, w tym cukry 31,65 g, Błonnik pokarmowy 2,15 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Czarny makaron w sosie łososiowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
422 kcal	Tłuszcz 17,32 g, Węglowodany ogółem 42,72 g, Sód 591,32 mg, Błonnik pokarmowy 7,07 g, Białko ogółem 23,84 g, w tym cukry 27,41 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
480 kcal	Tłuszcz 19,06 g, Węglowodany ogółem 53,32 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 24,5 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 53,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; jajecznica na parze /Alergeny: 3/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiwi
685 kcal	Tłuszcz 32,61 g, Węglowodany ogółem 70,39 g, Sód 596,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, Białko ogółem 28,29 g, w tym cukry 21,13 g, Błonnik pokarmowy 7,78 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 jarzynowa /Alergeny: 7/; Czarny makaron w sosie łososiowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kompot śliwkowy bez cukru ; jogurt naturalny
324 kcal	Tłuszcz 15,75 g, Węglowodany ogółem 26,83 g, Sód 534,95 mg, Błonnik pokarmowy 6,62 g, Białko ogółem 19,25 g, w tym cukry 2,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 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/; Herbata bez cukru 250ml ; ser puszysty /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
473 kcal	Tłuszcz 20,49 g, Węglowodany ogółem 49,49 g, Sód 275,58 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 20,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiwi
571 kcal	Tłuszcz 20,1 g, Węglowodany ogółem 73,84 g, Sód 308,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,77 g, Białko ogółem 26 g, w tym cukry 27,81 g, Błonnik pokarmowy 4,04 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Czarny makaron w sosie łososiowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
422 kcal	Tłuszcz 17,32 g, Węglowodany ogółem 42,72 g, Sód 591,32 mg, Błonnik pokarmowy 7,07 g, Białko ogółem 23,84 g, w tym cukry 27,41 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
422 kcal	Tłuszcz 12,68 g, Węglowodany ogółem 53,24 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 24,39 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 57,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,52 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	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; jajecznicza ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
894 kcal	Tłuszcz 45,97 g, Węglowodany ogółem 78,74 g, Sód 616,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, Białko ogółem 45,45 g, w tym cukry 37,47 g, Błonnik pokarmowy 4,22 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
738 kcal	Tłuszcz 29,59 g, Węglowodany ogółem 81,73 g, Sód 600,69 mg, Błonnik pokarmowy 13,52 g, Białko ogółem 39,7 g, w tym cukry 26,71 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Suszone śliwki /Alergeny: 9/
618 kcal	Błonnik pokarmowy 10,61 g, Tłuszcz 25,34 g, Węglowodany ogółem 82,76 g, Sód 531,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 13,82 g, w tym cukry 6,99 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	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; jajecznicza ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiwi ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
883 kcal	Tłuszcz 49,25 g, Węglowodany ogółem 65,06 g, Sód 646,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,32 g, Białko ogółem 41,26 g, w tym cukry 39,49 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g
Drugie śniadanie	napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
196 kcal	Białko ogółem 26 g, Tłuszcz 3,5 g, w tym cukry 15,4 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
738 kcal	Tłuszcz 29,59 g, Węglowodany ogółem 81,73 g, Sód 600,69 mg, Błonnik pokarmowy 13,52 g, Białko ogółem 39,7 g, w tym cukry 26,71 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
545 kcal	Tłuszcz 25,16 g, Węglowodany ogółem 64,81 g, Sód 644,1 mg, Błonnik pokarmowy 6,87 g, Białko ogółem 15,47 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 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 bez laktozy - KOD 11/LA	
Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski ; jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiwi
525 kcal	Tłuszcz 34,11 g, Węglowodany ogółem 38,48 g, Sód 421,74 mg, Błonnik pokarmowy 3,33 g, Białko ogółem 22,63 g, w tym cukry 16,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,35 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
796 kcal	Tłuszcz 32,34 g, Węglowodany ogółem 84,93 g, Sód 687,69 mg, Błonnik pokarmowy 13,07 g, Białko ogółem 43,3 g, w tym cukry 25,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasztet /Alergeny: 3,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
587 kcal	Tłuszcz 30,77 g, Węglowodany ogółem 61,27 g, Sód 766,8 mg, Błonnik pokarmowy 6,96 g, Białko ogółem 16,82 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 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	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
689 kcal	Tłuszcz 40 g, Węglowodany ogółem 52,55 g, Sód 642,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,32 g, Białko ogółem 36,46 g, w tym cukry 21,89 g, Błonnik pokarmowy 1,86 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot śliwkowy
646 kcal	Tłuszcz 27,34 g, Węglowodany ogółem 69,43 g, Sód 530,19 mg, Błonnik pokarmowy 13,07 g, Białko ogółem 34,3 g, w tym cukry 5,71 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
545 kcal	Tłuszcz 25,16 g, Węglowodany ogółem 64,81 g, Sód 644,1 mg, Błonnik pokarmowy 6,87 g, Białko ogółem 15,47 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g