

JADŁOSPIS NA 2025-10-02 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
960 kcal	Tłuszcz 52,64 g, w tym cukry 23,37 g, Białko ogółem 33,95 g, Błonnik pokarmowy 8,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 90,3 g, Sód 996,72 mg
Obiad	zupa krem z pieczarek /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1/
1170 kcal	Tłuszcz 42,15 g, Węglowodany ogółem 161,39 g, Sód 1764,08 mg, Błonnik pokarmowy 18,43 g, Białko ogółem 27,92 g, w tym cukry 13,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,91 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
590 kcal	Tłuszcz 28,5 g, Węglowodany ogółem 58,82 g, Sód 1043,6 mg, Błonnik pokarmowy 6,34 g, Białko ogółem 25,26 g, w tym cukry 7,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
737 kcal	Tłuszcz 37,05 g, Węglowodany ogółem 69,99 g, Błonnik pokarmowy 3,38 g, Białko ogółem 34,03 g, w tym cukry 29,88 g, Sód 661,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1/
1016 kcal	Tłuszcz 35,01 g, Węglowodany ogółem 135,9 g, Sód 1179,38 mg, Błonnik pokarmowy 13,01 g, Białko ogółem 40,85 g, w tym cukry 16,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,17 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
349 kcal	Tłuszcz 15,13 g, Węglowodany ogółem 35,74 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 17,91 g, w tym cukry 7,43 g, Sód 688,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; jogurt naturalny
680 kcal	Tłuszcz 36,91 g, Węglowodany ogółem 62,25 g, Sód 828,13 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, w tym cukry 9,83 g, Białko ogółem 25,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,65 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	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
847 kcal	Tłuszcz 22,49 g, Węglowodany ogółem 122,44 g, Sód 1154 mg, Błonnik pokarmowy 17,92 g, Białko ogółem 47,51 g, w tym cukry 13,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,82 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 razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
370 kcal	Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 38,9 g, Sód 911,12 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 13,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,19 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Kiełbasa szynkowa wieprzowa 15g ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; jogurt naturalny
483 kcal	Tłuszcz 19,92 g, Węglowodany ogółem 58,36 g, Błonnik pokarmowy 2,93 g, Białko ogółem 19,58 g, w tym cukry 9,52 g, Sód 261,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1/
982 kcal	Tłuszcz 35,82 g, Węglowodany ogółem 135,9 g, Sód 1001,33 mg, Błonnik pokarmowy 13,01 g, Białko ogółem 30,62 g, w tym cukry 16,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,17 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; poledwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
268 kcal	Tłuszcz 8,45 g, Węglowodany ogółem 35,66 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 12,9 g, w tym cukry 7,31 g, Sód 517,02 mg
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
960 kcal	Tłuszcz 52,64 g, w tym cukry 23,37 g, Białko ogółem 33,95 g, Błonnik pokarmowy 8,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 90,3 g, Sód 996,72 mg
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 krem z pieczarek /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1/
1170 kcal	Tłuszcz 42,15 g, Węglowodany ogółem 161,39 g, Sód 1764,08 mg, Błonnik pokarmowy 18,43 g, Białko ogółem 27,92 g, w tym cukry 13,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,91 g
Podwieczorek	kisiel z jabłkiem
36 kcal	Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; poledwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
590 kcal	Tłuszcz 28,5 g, Węglowodany ogółem 58,82 g, Sód 1043,6 mg, Błonnik pokarmowy 6,34 g, Białko ogółem 25,26 g, w tym cukry 7,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
902 kcal	Tłuszcz 46,26 g, w tym cukry 23,37 g, Białko ogółem 33,84 g, Błonnik pokarmowy 8,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,5 g, Węglowodany ogółem 90,22 g, Sód 1001,47 mg
Obiad	zupa krem z pieczarek /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
847 kcal	Tłuszcz 22,06 g, Węglowodany ogółem 132,47 g, Sód 1706,19 mg, Błonnik pokarmowy 17,53 g, Białko ogółem 24,28 g, w tym cukry 7,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,9 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Herbata ; Tuńczyk w sosie własnym ; poledwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
400 kcal	Tłuszcz 8,08 g, Węglowodany ogółem 58,68 g, Sód 677,55 mg, Błonnik pokarmowy 6,34 g, Białko ogółem 24,49 g, w tym cukry 7,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,2 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
904 kcal	Tłuszcz 52,4 g, w tym cukry 12,57 g, Białko ogółem 32,87 g, Błonnik pokarmowy 5,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 76,74 g, Sód 993,12 mg
Obiad	zupa krem z pieczarek /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
796 kcal	Tłuszcz 21,79 g, Węglowodany ogółem 120,92 g, Sód 1703,46 mg, Błonnik pokarmowy 17,35 g, Białko ogółem 24,28 g, w tym cukry 7,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
590 kcal	Tłuszcz 28,5 g, Węglowodany ogółem 58,82 g, Sód 1043,6 mg, Błonnik pokarmowy 6,34 g, Białko ogółem 25,26 g, w tym cukry 7,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g