

JADŁOSPIS NA 2025-11-01 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1113 kcal	Tłuszcz 57,33 g, Węglowodany ogółem 112,91 g, Sód 1937,95 mg, Błonnik pokarmowy 7,25 g, Białko ogółem 36,1 g, w tym cukry 55,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,56 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot śliwkowy ; mandarynki
836 kcal	Tłuszcz 27,65 g, Węglowodany ogółem 125,76 g, Sód 600,96 mg, Błonnik pokarmowy 15,81 g, w tym cukry 21,84 g, Białko ogółem 27,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,39 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
481 kcal	Tłuszcz 19,27 g, Węglowodany ogółem 63,74 g, Sód 699,58 mg, Błonnik pokarmowy 6,53 g, Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
782 kcal	Tłuszcz 27,7 g, Węglowodany ogółem 91,3 g, Błonnik pokarmowy 3,24 g, Białko ogółem 43,32 g, w tym cukry 52,17 g, Sód 1219,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,3 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; banan
648 kcal	Tłuszcz 5,01 g, Węglowodany ogółem 125,6 g, Sód 753,62 mg, Błonnik pokarmowy 12,48 g, w tym cukry 27,25 g, Białko ogółem 20,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,12 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
397 kcal	Tłuszcz 17,96 g, Węglowodany ogółem 43,31 g, Błonnik pokarmowy 1,83 g, Białko ogółem 19,47 g, w tym cukry 10,68 g, Sód 332,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
740 kcal	Tłuszcz 29,1 g, Węglowodany ogółem 78,81 g, Sód 1442,14 mg, Błonnik pokarmowy 6,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,3 g, Białko ogółem 39 g, w tym cukry 38,5 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 wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
541 kcal	Tłuszcz 4,95 g, Węglowodany ogółem 105 g, Sód 1402,74 mg, Błonnik pokarmowy 12,76 g, w tym cukry 5,86 g, Białko ogółem 11,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 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/; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
418 kcal	Tłuszcz 19,39 g, Węglowodany ogółem 46,47 g, Sód 555,27 mg, Błonnik pokarmowy 5,57 g, Białko ogółem 15,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 10,44 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1049 kcal	Tłuszcz 56,94 g, Węglowodany ogółem 96,98 g, Sód 2030,35 mg, Błonnik pokarmowy 6,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,56 g, Białko ogółem 34,45 g, w tym cukry 54,98 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot śliwkowy ; mandarynki ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1109 kcal	Tłuszcz 34,04 g, Węglowodany ogółem 168,45 g, Sód 693,36 mg, Błonnik pokarmowy 19,13 g, w tym cukry 37,84 g, Białko ogółem 37,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,77 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
413 kcal	Tłuszcz 18,85 g, Węglowodany ogółem 47,24 g, Sód 581,08 mg, Białko ogółem 15,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, Błonnik pokarmowy 5,57 g, w tym cukry 10,44 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1113 kcal	Tłuszcz 57,33 g, Węglowodany ogółem 112,91 g, Sód 1937,95 mg, Błonnik pokarmowy 7,25 g, Białko ogółem 36,1 g, w tym cukry 55,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,56 g
Drugie śniadanie	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot śliwkowy ; mandarynki
836 kcal	Tłuszcz 27,65 g, Węglowodany ogółem 125,76 g, Sód 600,96 mg, Błonnik pokarmowy 15,81 g, w tym cukry 21,84 g, Białko ogółem 27,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,39 g
Podwieczorek	Koktajl wysokobiałkowy /Alergeny: 5,1,3,6,9,10,7/
360 kcal	Tłuszcz 25,66 g, Węglowodany ogółem 17,2 g, Sód 97,8 mg, Błonnik pokarmowy 4,78 g, Białko ogółem 10,8 g, w tym cukry 5,1 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
672 kcal	Tłuszcz 33,01 g, Węglowodany ogółem 63,8 g, Sód 1238,38 mg, Błonnik pokarmowy 6,53 g, Białko ogółem 33,54 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; Herbata ; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
894 kcal	Tłuszcz 51,33 g, Węglowodany ogółem 83,76 g, Sód 1433,2 mg, Błonnik pokarmowy 7,25 g, Białko ogółem 22,13 g, w tym cukry 37,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,71 g

Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot śliwkowy ; mandarynki
836 kcal	Tłuszcz 27,65 g, Węglowodany ogółem 125,76 g, Sód 600,96 mg, Błonnik pokarmowy 15,81 g, w tym cukry 21,84 g, Białko ogółem 27,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,39 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
481 kcal	Tłuszcz 19,27 g, Węglowodany ogółem 63,74 g, Sód 699,58 mg, Błonnik pokarmowy 6,53 g, Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g
wieczorny posiłek	baton crunchowy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki
908 kcal	Tłuszcz 52,58 g, Węglowodany ogółem 82,66 g, Sód 1790,45 mg, Błonnik pokarmowy 7,25 g, Białko ogółem 26,1 g, w tym cukry 30,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,71 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot śliwkowy
768 kcal	Tłuszcz 27,35 g, Węglowodany ogółem 108,96 g, Sód 599,46 mg, Błonnik pokarmowy 12,96 g, w tym cukry 9,84 g, Białko ogółem 27,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,39 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
481 kcal	Tłuszcz 19,27 g, Węglowodany ogółem 63,74 g, Sód 699,58 mg, Błonnik pokarmowy 6,53 g, Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g