

JADŁOSPIS NA 2025-03-12 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kełbasa żywiecka /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola ; banan
871 kcal	Tłuszcz 27,89 g, Węglowodany ogółem 126,26 g, Sód 886,63 mg, Błonnik pokarmowy 10,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,35 g, w tym cukry 24,11 g, Białko ogółem 30,01 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
724 kcal	Tłuszcz 22,09 g, Węglowodany ogółem 102,27 g, Sód 1388,53 mg, Błonnik pokarmowy 16,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g, w tym cukry 28,93 g, Białko ogółem 31,07 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pierś z kurczaka gotowana ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
447 kcal	Tłuszcz 17,09 g, Węglowodany ogółem 57,78 g, Sód 780,48 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 15,29 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kełbasa żywiecka /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; banan
766 kcal	Sód 528,49 mg, Węglowodany ogółem 103,42 g, w tym cukry 23,93 g, Tłuszcz 25,78 g, Błonnik pokarmowy 5,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,35 g, Białko ogółem 32,68 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn ; Kompot śliwkowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/
772 kcal	Tłuszcz 21,58 g, Węglowodany ogółem 101,16 g, Sód 531,7 mg, Błonnik pokarmowy 14,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,59 g, w tym cukry 29,3 g, Białko ogółem 45,24 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pierś z kurczaka gotowana ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
346 kcal	Tłuszcz 15,07 g, Węglowodany ogółem 35,69 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 17,96 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 420,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kełbasa żywiecka /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; kefir /Alergeny: 7/
743 kcal	Tłuszcz 30,85 g, Węglowodany ogółem 80,79 g, Sód 825,82 mg, Błonnik pokarmowy 7,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,35 g, w tym cukry 2,3 g, Białko ogółem 35,16 g
Drugie śniadanie	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn ; kompot śliwkowy bez cukru ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
688 kcal	Tłuszcz 21,49 g, Węglowodany ogółem 79,21 g, Sód 538,52 mg, Błonnik pokarmowy 17,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,59 g, w tym cukry 15,03 g, Białko ogółem 42,83 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pierś z kurczaka gotowana ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
339 kcal	Sód 643,37 mg, Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 31,86 g, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 13,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g
wieczorny posiłek	Smoothie

132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
----------	--

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenney /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; kebab żywiecka /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; banan
708 kcal	Sód 533,24 mg, Węglowodany ogółem 103,34 g, w tym cukry 23,93 g, Tłuszcz 19,4 g, Błonnik pokarmowy 5,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,7 g, Białko ogółem 32,57 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn ; Kompot śliwkowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/
772 kcal	Tłuszcz 21,58 g, Węglowodany ogółem 101,16 g, Sód 531,7 mg, Błonnik pokarmowy 14,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,59 g, w tym cukry 29,3 g, Białko ogółem 45,24 g
Kolacja	chleb pszenney /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; Pierś z kurczaka gotowana ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
288 kcal	Tłuszcz 8,69 g, Węglowodany ogółem 35,61 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 17,85 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 425,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kebab żywiecka /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola ; banan
801 kcal	Białko ogółem 26,24 g, Błonnik pokarmowy 5,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, Tłuszcz 27,59 g, w tym cukry 27,39 g, Węglowodany ogółem 102,21 g, Sód 290,49 mg
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
724 kcal	Tłuszcz 22,09 g, Węglowodany ogółem 102,27 g, Sód 1388,53 mg, Błonnik pokarmowy 16,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g, w tym cukry 28,93 g, Białko ogółem 31,07 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pierś z kurczaka gotowana ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
508 kcal	Białko ogółem 16,52 g, Błonnik pokarmowy 3,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g, Tłuszcz 17,64 g, w tym cukry 12,99 g, Węglowodany ogółem 61,23 g, Sód 420,84 mg
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kebab żywiecka /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola ; banan
871 kcal	Tłuszcz 27,89 g, Węglowodany ogółem 126,26 g, Sód 886,63 mg, Błonnik pokarmowy 10,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,35 g, w tym cukry 24,11 g, Białko ogółem 30,01 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	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
724 kcal	Tłuszcz 22,09 g, Węglowodany ogółem 102,27 g, Sód 1388,53 mg, Błonnik pokarmowy 16,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g, w tym cukry 28,93 g, Białko ogółem 31,07 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 zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pierś z kurczaka gotowana ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
462 kcal	Tłuszcz 17,54 g, Węglowodany ogółem 58,3 g, Sód 397 mg, Błonnik pokarmowy 6,92 g, Białko ogółem 17,5 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kełbasa żywiecka /Alergeny: 10/; ser wiejski ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola ; banan
722 kcal	Tłuszcz 23,96 g, Węglowodany ogółem 112,96 g, Sód 846,63 mg, Błonnik pokarmowy 10,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 24,29 g, Białko ogółem 14,56 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy
638 kcal	Tłuszcz 19,6 g, Węglowodany ogółem 89,53 g, Sód 1929,83 mg, Błonnik pokarmowy 16,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g, w tym cukry 11,65 g, Białko ogółem 23,87 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pierś z kurczaka gotowana ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
532 kcal	Tłuszcz 24,92 g, Węglowodany ogółem 56,61 g, Sód 625,51 mg, Błonnik pokarmowy 6,82 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kełbasa żywiecka /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola
755 kcal	Tłuszcz 27,53 g, Węglowodany ogółem 98,06 g, Sód 885,43 mg, Błonnik pokarmowy 8,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,35 g, w tym cukry 9,71 g, Białko ogółem 30,01 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy
572 kcal	Tłuszcz 18,94 g, Węglowodany ogółem 76,99 g, Sód 1292,93 mg, Błonnik pokarmowy 13,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g, w tym cukry 11,65 g, Białko ogółem 23,87 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pierś z kurczaka gotowana ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
447 kcal	Tłuszcz 17,09 g, Węglowodany ogółem 57,78 g, Sód 780,48 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 15,29 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; kełbasa żywiecka /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; banan
708 kcal	Sód 533,24 mg, Węglowodany ogółem 103,34 g, w tym cukry 23,93 g, Tłuszcz 19,4 g, Błonnik pokarmowy 5,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,7 g, Białko ogółem 32,57 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn ; Kompot śliwkowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/
772 kcal	Tłuszcz 21,58 g, Węglowodany ogółem 101,16 g, Sód 531,7 mg, Błonnik pokarmowy 14,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,59 g, w tym cukry 29,3 g, Białko ogółem 45,24 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; Pierś z kurczaka gotowana ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
288 kcal	Tłuszcz 8,69 g, Węglowodany ogółem 35,61 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 17,85 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 425,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g