

JADŁOSPIS NA 2025-02-03 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; szczypiorek /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
728 kcal	Tłuszcz 31,75 g, Węglowodany ogółem 73,31 g, Sód 585,63 mg, Białko ogółem 25,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,17 g, Błonnik pokarmowy 7,19 g, w tym cukry 18,35 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z mango /Alergeny: 7/
1028 kcal	Tłuszcz 14,44 g, Węglowodany ogółem 116,89 g, Sód 553,16 mg, Błonnik pokarmowy 14,77 g, Białko ogółem 40,78 g, w tym cukry 22,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
709 kcal	Tłuszcz 36,19 g, Węglowodany ogółem 68,88 g, Sód 1023,81 mg, Błonnik pokarmowy 9,95 g, Białko ogółem 25,6 g, w tym cukry 12,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
500 kcal	Tłuszcz 18 g, Węglowodany ogółem 49,23 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 37,04 g, w tym cukry 8,42 g, Sód 58,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy ; Deser z jogurtowy z mango /Alergeny: 7/
1029 kcal	Tłuszcz 10,81 g, Węglowodany ogółem 125,29 g, Sód 686,75 mg, Błonnik pokarmowy 10,57 g, Białko ogółem 38,85 g, w tym cukry 26 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
723 kcal	Tłuszcz 44,7 g, Węglowodany ogółem 42,46 g, Błonnik pokarmowy 2,04 g, Białko ogółem 42,73 g, w tym cukry 13,3 g, Sód 601,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
507 kcal	Tłuszcz 18,75 g, Węglowodany ogółem 50,99 g, Sód 266,95 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 31,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 6,99 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
14 kcal	Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
884 kcal	Tłuszcz 24,31 g, Węglowodany ogółem 136,01 g, Sód 926,84 mg, Błonnik pokarmowy 16,49 g, Białko ogółem 29,19 g, w tym cukry 34,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,34 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/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
744 kcal	Tłuszcz 46,13 g, Węglowodany ogółem 45,62 g, Sód 824,11 mg, Błonnik pokarmowy 5,78 g, Białko ogółem 38,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g, w tym cukry 13,06 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; szczypiorek /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
673 kcal	Tłuszcz 21,24 g, Węglowodany ogółem 93,56 g, Sód 458,79 mg, Białko ogółem 14,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Błonnik pokarmowy 6,71 g, w tym cukry 42,03 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko (1 sztuka)
650 kcal	Tłuszcz 11,93 g, Węglowodany ogółem 110,19 g, Sód 471,26 mg, Błonnik pokarmowy 16,73 g, Białko ogółem 30,33 g, w tym cukry 5,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
770 kcal	Białko ogółem 26,83 g, Błonnik pokarmowy 6,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 36,74 g, w tym cukry 18,05 g, Węglowodany ogółem 72,33 g, Sód 664,17 mg
wieczorny posiłek	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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; szczypiorek /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
640 kcal	Tłuszcz 23,53 g, Węglowodany ogółem 75,31 g, Sód 467,13 mg, Białko ogółem 22,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Błonnik pokarmowy 13,73 g, w tym cukry 25,53 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z mango /Alergeny: 7/
1028 kcal	Tłuszcz 14,44 g, Węglowodany ogółem 116,89 g, Sód 553,16 mg, Błonnik pokarmowy 14,77 g, Białko ogółem 40,78 g, w tym cukry 22,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
641 kcal	Tłuszcz 35,77 g, Węglowodany ogółem 52,38 g, Sód 905,31 mg, Błonnik pokarmowy 8,99 g, Białko ogółem 23,95 g, w tym cukry 12,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; szczypiorek /Alergeny: 7/
588 kcal	Tłuszcz 22,95 g, Węglowodany ogółem 73,31 g, Sód 585,63 mg, Białko ogółem 21,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Błonnik pokarmowy 7,19 g, w tym cukry 7,95 g
Drugie śniadanie	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
140 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z mango /Alergeny: 7/
1028 kcal	Tłuszcz 14,44 g, Węglowodany ogółem 116,89 g, Sód 553,16 mg, Błonnik pokarmowy 14,77 g, Białko ogółem 40,78 g, w tym cukry 22,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 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/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
772 kcal	Tłuszcz 40,87 g, Węglowodany ogółem 68,9 g, Sód 1147,41 mg, Błonnik pokarmowy 9,95 g, Białko ogółem 30,82 g, w tym cukry 12,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; szczypiorek /Alergeny: 7/
676 kcal	Tłuszcz 25,2 g, Węglowodany ogółem 86,57 g, Sód 747,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,36 g, Białko ogółem 24,54 g, w tym cukry 13,65 g, Błonnik pokarmowy 7,85 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
553 kcal	Tłuszcz 11,02 g, Węglowodany ogółem 89,92 g, Sód 741,61 mg, Błonnik pokarmowy 10,85 g, w tym cukry 3,28 g, Białko ogółem 26,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
709 kcal	Tłuszcz 36,19 g, Węglowodany ogółem 68,88 g, Sód 1023,81 mg, Błonnik pokarmowy 9,95 g, Białko ogółem 25,6 g, w tym cukry 12,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g