

JADŁOSPIS NA 2025-02-01 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
913 kcal	Tłuszcz 37,52 g, Węglowodany ogółem 112,97 g, Sód 962,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g, Białko ogółem 30,09 g, w tym cukry 20,5 g, Błonnik pokarmowy 7,85 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
944 kcal	Tłuszcz 36,24 g, Węglowodany ogółem 111,51 g, Sód 1589,58 mg, Błonnik pokarmowy 19,29 g, w tym cukry 13,56 g, Białko ogółem 46,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,87 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Sałata /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
826 kcal	Tłuszcz 39,58 g, Węglowodany ogółem 92,31 g, Sód 1201,91 mg, Błonnik pokarmowy 9,33 g, Białko ogółem 21,88 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szyunka z indyka ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
676 kcal	Tłuszcz 24,78 g, Węglowodany ogółem 84,8 g, Błonnik pokarmowy 2,17 g, Białko ogółem 28,86 g, w tym cukry 19,98 g, Sód 844,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
955 kcal	Tłuszcz 26,97 g, Węglowodany ogółem 128,32 g, Sód 834,8 mg, Błonnik pokarmowy 19,37 g, Białko ogółem 54,05 g, w tym cukry 52,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,6 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata
521 kcal	Tłuszcz 16,62 g, Węglowodany ogółem 74,16 g, Sód 420,17 mg, Białko ogółem 16,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 3,9 g, w tym cukry 7,72 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szyunka z indyka ; jogurt naturalny
511 kcal	Tłuszcz 22,39 g, Węglowodany ogółem 53,51 g, Sód 1000,63 mg, Błonnik pokarmowy 5,46 g, Białko ogółem 21,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,07 g, w tym cukry 20,93 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 kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
779 kcal	Tłuszcz 20,07 g, Węglowodany ogółem 115,63 g, Sód 794,36 mg, Błonnik pokarmowy 18,8 g, Białko ogółem 35,7 g, w tym cukry 39,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,58 g
Podwieczorek	jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
87 kcal	Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g

Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata
542 kcal	Tłuszcz 18,05 g, Węglowodany ogółem 77,32 g, Sód 642,77 mg, Białko ogółem 12,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 7,64 g, w tym cukry 7,48 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
624 kcal	Białko ogółem 18,73 g, Błonnik pokarmowy 3,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 28,22 g, w tym cukry 13,23 g, Węglowodany ogółem 64,34 g, Sód 409,56 mg
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony b/g /Alergeny: 3,7/; Surówka z marchwi i jabłka /Alergeny: 7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
708 kcal	Tłuszcz 23,67 g, Węglowodany ogółem 98,34 g, Sód 650,01 mg, Błonnik pokarmowy 20,09 g, Białko ogółem 31,84 g, w tym cukry 17,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,87 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Herbata ; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 3,10,7,6/; Sałata /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
847 kcal	Białko ogółem 20,36 g, Błonnik pokarmowy 5,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Tłuszcz 36,28 g, w tym cukry 15,06 g, Węglowodany ogółem 101,03 g, Sód 1553,54 mg
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
645 kcal	Tłuszcz 32,6 g, Węglowodany ogółem 60,62 g, Sód 763,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 24,99 g, w tym cukry 20,08 g, Błonnik pokarmowy 6,44 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
944 kcal	Tłuszcz 36,24 g, Węglowodany ogółem 111,51 g, Sód 1589,58 mg, Błonnik pokarmowy 19,29 g, w tym cukry 13,56 g, Białko ogółem 46,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,87 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Sałata /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
758 kcal	Tłuszcz 39,16 g, Węglowodany ogółem 75,81 g, Sód 1083,41 mg, Błonnik pokarmowy 8,37 g, w tym cukry 8,47 g, Białko ogółem 20,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
913 kcal	Tłuszcz 37,52 g, Węglowodany ogółem 112,97 g, Sód 962,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g, Białko ogółem 30,09 g, w tym cukry 20,5 g, Błonnik pokarmowy 7,85 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
944 kcal	Tłuszcz 36,24 g, Węglowodany ogółem 111,51 g, Sód 1589,58 mg, Błonnik pokarmowy 19,29 g, w tym cukry 13,56 g, Białko ogółem 46,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,87 g

Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Sałata /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
826 kcal	Tłuszcz 39,58 g, Węglowodany ogółem 92,31 g, Sód 1201,91 mg, Błonnik pokarmowy 9,33 g, Białko ogółem 21,88 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
713 kcal	Tłuszcz 33,02 g, Węglowodany ogółem 77,12 g, Sód 881,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 26,64 g, w tym cukry 20,5 g, Błonnik pokarmowy 7,4 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
811 kcal	Tłuszcz 32,66 g, Węglowodany ogółem 88,05 g, Sód 749,58 mg, Błonnik pokarmowy 13,82 g, w tym cukry 2,76 g, Białko ogółem 43,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,87 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Sałata /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
826 kcal	Tłuszcz 39,58 g, Węglowodany ogółem 92,31 g, Sód 1201,91 mg, Błonnik pokarmowy 9,33 g, Białko ogółem 21,88 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g