

JADŁOSPIS NA 2025-02-05 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jabłko (1 sztuka)
914 kcal	Węglowodany ogółem 117,86 g, Sód 1108,95 mg, w tym cukry 20,91 g, Tłuszcz 34,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,76 g, Białko ogółem 31,8 g, Błonnik pokarmowy 10,77 g
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1132 kcal	Błonnik pokarmowy 17,94 g, Tłuszcz 33,46 g, Węglowodany ogółem 166,6 g, Sód 1396,57 mg, Białko ogółem 33,27 g, w tym cukry 17,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Szynka delikatesowa ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
573 kcal	Tłuszcz 28,51 g, Węglowodany ogółem 59,84 g, Sód 1183,18 mg, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Białko ogółem 18,53 g, w tym cukry 7,65 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone
631 kcal	Tłuszcz 21,06 g, w tym cukry 17,44 g, Białko ogółem 23,46 g, Błonnik pokarmowy 8,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 74,35 g, Sód 375,37 mg
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
719 kcal	Błonnik pokarmowy 11,95 g, Tłuszcz 11,69 g, Węglowodany ogółem 125,25 g, Sód 904,9 mg, Białko ogółem 28,48 g, w tym cukry 6,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,03 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa
350 kcal	Tłuszcz 15,53 g, Węglowodany ogółem 34,78 g, Błonnik pokarmowy 1,75 g, Białko ogółem 18,63 g, w tym cukry 7,26 g, Sód 525,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 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 kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
574 kcal	Tłuszcz 22,09 g, w tym cukry 10,21 g, Białko ogółem 19,14 g, Błonnik pokarmowy 10,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 58,42 g, Sód 595,9 mg
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty
625 kcal	Błonnik pokarmowy 12,83 g, Tłuszcz 14,28 g, Węglowodany ogółem 90,72 g, Sód 972,28 mg, Białko ogółem 35,8 g, w tym cukry 6,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml

343 kcal	Tłuszcz 16,96 g, Węglowodany ogółem 30,95 g, Sód 747,91 mg, Błonnik pokarmowy 5,49 g, Białko ogółem 14,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, w tym cukry 0,03 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/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jabłko (1 sztuka)
583 kcal	Białko ogółem 13,41 g, Błonnik pokarmowy 5,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 20,21 g, w tym cukry 13,73 g, Węglowodany ogółem 77,06 g, Sód 467,09 mg
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; placek ziemniaczany po węgiersku b/g /Alergeny: 7,3/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
993 kcal	Błonnik pokarmowy 13,74 g, Tłuszcz 32,53 g, Węglowodany ogółem 69,58 g, Sód 1400,55 mg, Białko ogółem 18,68 g, w tym cukry 15,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Szynka delikatesowa ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
634 kcal	Białko ogółem 19,76 g, Błonnik pokarmowy 3,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 29,06 g, w tym cukry 13,23 g, Węglowodany ogółem 63,29 g, Sód 823,54 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
602 kcal	Tłuszcz 22,09 g, w tym cukry 17,2 g, Białko ogółem 19,14 g, Błonnik pokarmowy 10,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 65,41 g, Sód 595,97 mg
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
866 kcal	Błonnik pokarmowy 14,63 g, Tłuszcz 20,51 g, Węglowodany ogółem 125,57 g, Sód 1063,08 mg, Białko ogółem 46,44 g, w tym cukry 22,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,21 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata
375 kcal	Tłuszcz 16,99 g, Węglowodany ogółem 38,51 g, Sód 958,88 mg, Błonnik pokarmowy 5,64 g, Białko ogółem 14,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, w tym cukry 7,02 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 wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jabłko (1 sztuka)
1103 kcal	Węglowodany ogółem 117,92 g, Sód 1479,75 mg, w tym cukry 20,91 g, Tłuszcz 48,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,76 g, Białko ogółem 47,46 g, Błonnik pokarmowy 10,77 g
Drugie śniadanie	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1132 kcal	Błonnik pokarmowy 17,94 g, Tłuszcz 33,46 g, Węglowodany ogółem 166,6 g, Sód 1396,57 mg, Białko ogółem 33,27 g, w tym cukry 17,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 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 razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Szyńka delikatesowa ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
573 kcal	Tłuszcz 28,51 g, Węglowodany ogółem 59,84 g, Sód 1183,18 mg, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Białko ogółem 18,53 g, w tym cukry 7,65 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 z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
769 kcal	Węglowodany ogółem 86,3 g, Sód 976,71 mg, w tym cukry 20,91 g, Tłuszcz 32,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,76 g, Białko ogółem 31,8 g, Błonnik pokarmowy 5,43 g
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1048 kcal	Błonnik pokarmowy 17,94 g, Tłuszcz 33,46 g, Węglowodany ogółem 161 g, Sód 1396,57 mg, Białko ogółem 17,87 g, w tym cukry 12,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Szyńka delikatesowa ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
488 kcal	Tłuszcz 27,29 g, Węglowodany ogółem 42,8 g, Sód 1053,34 mg, Błonnik pokarmowy 4,2 g, Białko ogółem 18,53 g, w tym cukry 7,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g