

# JADŁOSPIS NA 2025-06-14 (sobota)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

724 kcal  
białko ogółem 24,55 g, błonnik pokarmowy 1,26 g, cukry 18,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g, sól 2,76 g, tłuszcz 22,85 g, węglowodany ogółem 106,03 g, węglowodany przyswajalne 59,03 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 30 g

pomidor

pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 100,00032 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

50 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,2 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,8 g

Nektarynka

Nektarynka 100 g

### Obiad

842 kcal  
białko ogółem 47,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,17 g, tłuszcz 17,85 g, węglowodany przyswajalne 94,06 g, błonnik pokarmowy 12,08 g, cukry 24,28 g, sól 4,22 g, węglowodany ogółem 127,33 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Dietetyczne Leczo z kurczakiem 230 g duszenie /Alergeny: 6,1,3,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cukinia 60 g, pomidory w puszcze 30 g, Dynia mrożona 50 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

### Kolacja

574 kcal  
białko ogółem 25,8 g, błonnik pokarmowy 0,89 g, cukry 2,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, sól 4,56 g, tłuszcz 26,41 g, węglowodany ogółem 58,08 g, węglowodany przyswajalne 56,86 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2190 kcal, białko ogółem 98,28 g, błonnik pokarmowy 15,43 g, cukry 53,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,34 g, sól 11,54 g, tłuszcz 67,31 g, węglowodany ogółem 303,24 g, węglowodany przyswajalne 209,95 g.

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

736 kcal  
białko ogółem 25,54 g, błonnik pokarmowy 5,22 g, cukry 17,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,18 g, sól 2,81 g, tłuszcz 19,91 g, węglowodany ogółem 114,99 g, węglowodany przyswajalne 65,53 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 g

pomidor

pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 100,00032 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

50 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,2 g,  
cukry 9 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem  
11,8 g

## Obiad

842 kcal  
białko ogółem 47,03 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 3,17 g, tłuszcz 17,85 g,  
węglowodany przyswajalne 94,06 g, błonnik  
pokarmowy 12,08 g, cukry 24,28 g, sól 4,22 g,  
węglowodany ogółem 127,33 g

## Nektarynka

Nektarynka 100 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g,  
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron  
20 g, pieprz sztuki 1 g

Dietetyczne Leczo z kurczakiem 230 g duszenie /Alergeny: 6,1,3,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cukinia 60 g, pomidory w puszcze 30 g, Dynia mrożona 50 g, Marchew  
mrożona 20 g, jarzynka 200g 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

## Kolacja

522 kcal  
białko ogółem 21,24 g, błonnik pokarmowy 4,19  
g, cukry 2,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
11,28 g, sól 3,44 g, tłuszcz 19,08 g,  
węglowodany ogółem 65,99 g, węglowodany  
przyswajalne 59,87 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2150 kcal, białko ogółem 94,71 g, błonnik pokarmowy 22,69 g, cukry 53,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,63 g, sól 10,47 g, tłuszcz 57,04 g, węglowodany ogółem 320,11 g, węglowodany przyswajalne 219,46 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

727 kcal  
białko ogółem 23,18 g, błonnik pokarmowy 5,22  
g, cukry 32,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
5,56 g, sól 2,54 g, tłuszcz 12,68 g, węglowodany  
ogółem 130,99 g, węglowodany przyswajalne  
65,47 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 35 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 100,00032 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

50 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,2 g,  
cukry 9 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem  
11,8 g

## Obiad

800 kcal  
białko ogółem 46,76 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 3,1 g, tłuszcz 17,55 g, węglowodany  
przyswajalne 98,76 g, błonnik pokarmowy 9,67 g,  
cukry 17,32 g, sól 4,22 g, węglowodany ogółem  
121,67 g

## Nektarynka

Nektarynka 100 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g,  
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron  
20 g, pieprz sztuki 1 g

Dietetyczne Leczo z kurczakiem 230 g duszenie /Alergeny: 6,1,3,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cukinia 60 g, pomidory w puszcze 30 g, Dynia mrożona 50 g, Marchew  
mrożona 20 g, jarzynka 200g 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

## Kolacja

462 kcal  
białko ogółem 21,18 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,9 g, sól 3,44 g, tłuszcz 12,48 g, węglowodany ogółem 65,93 g, węglowodany przyswajalne 59,81 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2039 kcal, białko ogółem 92,02 g, błonnik pokarmowy 20,28 g, cukry 61,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,56 g, sól 10,2 g, tłuszcz 42,91 g, węglowodany ogółem 330,39 g, węglowodany przyswajalne 224,04 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

735 kcal  
białko ogółem 33,01 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 16,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,82 g, sól 2,22 g, tłuszcz 21,27 g, węglowodany ogółem 106,27 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 100,00032 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

50 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,2 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,8 g

Nektarynka

Nektarynka 100 g

### Obiad

822 kcal  
białko ogółem 47,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,17 g, tłuszcz 17,85 g, węglowodany przyswajalne 94,06 g, błonnik pokarmowy 12,08 g, cukry 19,29 g, sól 4,22 g, węglowodany ogółem 122,34 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Dietetyczne Leczo z kurczakiem 230 g duszenie /Alergeny: 6,1,3,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cukinia 60 g, pomidory w puszcze 30 g, Dynia mrożona 50 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

### Podwieczorek

59 kcal  
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

### Kolacja

559 kcal  
białko ogółem 31,83 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 0,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g, sól 4,02 g, tłuszcz 23,24 g, węglowodany ogółem 58,04 g, węglowodany przyswajalne 50,88 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2225 kcal, białko ogółem 115,41 g, błonnik pokarmowy 33,34 g, cukry 54,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,39 g, sól 12,05 g, tłuszcz 63,22 g, węglowodany ogółem 310,99 g, węglowodany przyswajalne 206,9 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

736 kcal  
białko ogółem 25,54 g, błonnik pokarmowy 5,22 g, cukry 17,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,18 g, sól 2,81 g, tłuszcz 19,91 g, węglowodany ogółem 114,99 g, węglowodany przyswajalne 65,53 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 g

pomidor

pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 100,00032 g, mleko1L.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

50 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,2 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,8 g

Nektarynka

Nektarynka 100 g

### Obiad

842 kcal  
białko ogółem 47,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,17 g, tłuszcz 17,85 g, węglowodany przyswajalne 94,06 g, błonnik pokarmowy 12,08 g, cukry 24,28 g, sól 4,22 g, węglowodany ogółem 127,33 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Dietetyczne Leczo z kurczakiem 230 g duszenie /Alergeny: 6,1,3,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cukinia 60 g, pomidory w puszcze 30 g, Dynia mrożona 50 g, Marchew mrożona 20 g, jarzynka 200g 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

### Kolacja

522 kcal  
białko ogółem 21,24 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 2,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,28 g, sól 3,44 g, tłuszcz 19,08 g, węglowodany ogółem 65,99 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2150 kcal, białko ogółem 94,71 g, błonnik pokarmowy 22,69 g, cukry 53,17 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,63 g, sól 10,47 g, tłuszcz 57,04 g, węglowodany ogółem 320,11 g, węglowodany przyswajalne 219,46 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)

### Śniadanie

735 kcal  
białko ogółem 33,01 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 16,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,82 g, sól 2,22 g, tłuszcz 21,27 g, węglowodany ogółem 106,27 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 100,00032 g, mleko1L.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

50 kcal  
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 1,2 g,  
cukry 9 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem  
11,8 g

## Obiad

822 kcal  
białko ogółem 47,03 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 3,17 g, tłuszcz 17,85 g,  
węglowodany przyswajalne 94,06 g, błonnik  
pokarmowy 12,08 g, cukry 19,29 g, sól 4,22 g,  
węglowodany ogółem 122,34 g

## Nektarynka

Nektarynka 100 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g,  
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron  
20 g, pieprz sztuki 1 g

Dietetyczne Leczo z kurczakiem 230 g duszenie /Alergeny: 6,1,3,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cukinia 60 g, pomidory w puszcze 30 g, Dynia mrożona 50 g, Marchew  
mrożona 20 g, jarzynka 200g 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

## Podwieczorek

59 kcal  
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g,  
cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17  
g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany  
ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne  
8,91 g

## Kolacja

559 kcal  
białko ogółem 31,83 g, błonnik pokarmowy 8,03  
g, cukry 0,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
13,23 g, sól 4,02 g, tłuszcz 23,24 g,  
węglowodany ogółem 58,04 g, węglowodany  
przyswajalne 50,88 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2225 kcal, białko ogółem 115,41 g, błonnik pokarmowy 33,34 g, cukry 54,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,39 g, sól 12,05 g, tłuszcz 63,22 g, węglowodany ogółem 310,99 g, węglowodany przyswajalne 206,9 g,