

JADŁOSPIS NA 2025-12-27 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie

482 kcal
białko ogółem 19,25 g, błonnik pokarmowy 1,1 g,
cukry 7,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone
12,43 g, sól 2,96 g, tłuszcz 21,18 g,
węglowodany ogółem 53,91 g, węglowodany
przyswajalne 41,74 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 75,0015 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 25 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g,
tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Obiad

884 kcal
białko ogółem 43,05 g, błonnik pokarmowy 16,08
g, cukry 23,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone
5,1 g, sól 0,61 g, tłuszcz 20,37 g, węglowodany
ogółem 140,75 g, węglowodany przyswajalne
110,88 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g,
jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt
10 g, jarzynka 200g 0,1 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 0,1 g, śmietana 12% tł. 8 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

410 kcal
białko ogółem 15,14 g, błonnik pokarmowy 3,12
g, cukry 4,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,72 g, sól 2,54 g, tłuszcz 15,83 g, węglowodany
ogółem 52 g, węglowodany przyswajalne 45,69
g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 75,0015 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

polędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

polędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1867 kcal, białko ogółem 79,67 g, błonnik pokarmowy 22,2 g, cukry 35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,34 g, sól 6,12 g, tłuszcz 64,88 g,
węglowodany ogółem 264,49 g, węglowodany przyswajalne 198,31 g

dieta łatwostrawna

Śniadanie

603 kcal
białko ogółem 19,51 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 21,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, sól 2,92 g, tłuszcz 16,5 g, węglowodany ogółem 94,33 g, węglowodany przyswajalne 62,09 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

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Obiad

884 kcal
białko ogółem 43,05 g, błonnik pokarmowy 16,08 g, cukry 23,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, sól 0,61 g, tłuszcz 20,37 g, węglowodany ogółem 140,75 g, węglowodany przyswajalne 110,88 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g

Dietetyczne sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 0,1 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 0,1 g, śmietana 12% tł. 8 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

524 kcal
białko ogółem 21,5 g, błonnik pokarmowy 5,38 g, cukry 1,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,87 g, sól 3,06 g, tłuszcz 16,58 g, węglowodany ogółem 71,89 g, węglowodany przyswajalne 66,07 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2102 kcal, białko ogółem 86,29 g, błonnik pokarmowy 27,92 g, cukry 46,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,28 g, sól 6,6 g, tłuszcz 60,95 g, węglowodany ogółem 324,8 g, węglowodany przyswajalne 239,04 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

543 kcal
białko ogółem 19,45 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 21,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,84 g, sól 2,92 g, tłuszcz 9,9 g, węglowodany ogółem 94,27 g, węglowodany przyswajalne 62,03 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

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Obiad

955 kcal
białko ogółem 45,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,68 g, tłuszcz 24,09 g, węglowodany przyswajalne 118,9 g, sól 1,16 g, węglowodany ogółem 147,08 g, cukry 21,75 g, błonnik pokarmowy 13,56 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 0,1 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 0,1 g, śmietana 12% tł. 8 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

464 kcal
białko ogółem 21,44 g, błonnik pokarmowy 5,38 g, cukry 1,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,49 g, sól 3,06 g, tłuszcz 9,98 g, węglowodany ogółem 71,83 g, węglowodany przyswajalne 66,01 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2008 kcal, białko ogółem 87,28 g, błonnik pokarmowy 24,9 g, cukry 53,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,05 g, sól 7,14 g, tłuszcz 44,37 g, węglowodany ogółem 322,28 g, węglowodany przyswajalne 246,94 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

545 kcal
białko ogółem 26,47 g, błonnik pokarmowy 8,4 g, cukry 6,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,94 g, sól 2,98 g, tłuszcz 18,34 g, węglowodany ogółem 71,36 g, węglowodany przyswajalne 53,08 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 25 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Obiad

884 kcal
białko ogółem 43,05 g, błonnik pokarmowy 16,08 g, cukry 23,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, sól 0,61 g, tłuszcz 20,37 g, węglowodany ogółem 140,75 g, węglowodany przyswajalne 110,88 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 0,1 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 0,1 g, śmietana 12% tł. 8 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Podwieczorek

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g, cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne 12,91 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

Kolacja

473 kcal
białko ogółem 22,36 g, błonnik pokarmowy 10,42 g, cukry 3,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,23 g, sól 2,56 g, tłuszcz 12,99 g, węglowodany ogółem 69,45 g, węglowodany przyswajalne 57,03 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/
połędwica z indyka 50 g
Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g
Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g
sałata
sałata 25,0005 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

126 kcal
białko ogółem 5,95 g, błonnik pokarmowy 2,22 g, cukry 0,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,62 g, sól 0,58 g, tłuszcz 4,7 g, węglowodany ogółem 16,08 g, węglowodany przyswajalne 13,45 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 30 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 4 g
szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
szynka tostowa kg 20 g
pomidor
pomidor 25 g

Suma posiłków: 2190 kcal, białko ogółem 103,33 g, błonnik pokarmowy 45,74 g, cukry 51,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,76 g, sól 6,81 g, tłuszcz 58,58 g, węglowodany ogółem 324,32 g, węglowodany przyswajalne 247,35 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

603 kcal
białko ogółem 19,51 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 21,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, sól 2,92 g, tłuszcz 16,5 g, węglowodany ogółem 94,33 g, węglowodany przyswajalne 62,09 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
miód porcyjny-20g
miód porcyjny-20g 20 g
pomidor
pomidor 60 g
kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 25 g

Obiad

884 kcal
białko ogółem 43,05 g, błonnik pokarmowy 16,08 g, cukry 23,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, sól 0,61 g, tłuszcz 20,37 g, węglowodany ogółem 140,75 g, węglowodany przyswajalne 110,88 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g
Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
makaron 100 g, łopatką mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 0,1 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 0,1 g, śmietana 12% tł. 8 g
Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g
Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml
wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

524 kcal
białko ogółem 21,5 g, błonnik pokarmowy 5,38 g,
cukry 1,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,87
g, sól 3,06 g, tłuszcz 16,58 g, węglowodany
ogółem 71,89 g, węglowodany przyswajalne
66,07 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2102 kcal, białko ogółem 86,29 g, błonnik pokarmowy 27,92 g, cukry 46,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,28 g, sól 6,6 g, tłuszcz 60,95 g, węglowodany ogółem 324,8 g, węglowodany przyswajalne 239,04 g,

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

Śniadanie

545 kcal
białko ogółem 26,47 g, błonnik pokarmowy 8,4 g,
cukry 6,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,94
g, sól 2,98 g, tłuszcz 18,34 g, węglowodany
ogółem 71,36 g, węglowodany przyswajalne
53,08 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 25 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g,
cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04
g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Obiad

884 kcal
białko ogółem 43,05 g, błonnik pokarmowy 16,08
g, cukry 23,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone
5,1 g, sól 0,61 g, tłuszcz 20,37 g, węglowodany
ogółem 140,75 g, węglowodany przyswajalne
110,88 g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g,
jarzynka 200g 0,01 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, ziemniaki 100 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt
10 g, jarzynka 200g 0,1 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 0,1 g, śmietana 12% tł. 8 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Podwieczorek

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g,
cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83
g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany
ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne
12,91 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

Kolacja

473 kcal
białko ogółem 22,36 g, błonnik pokarmowy 10,42 g, cukry 3,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,23 g, sól 2,56 g, tłuszcz 12,99 g, węglowodany ogółem 69,45 g, węglowodany przyswajalne 57,03 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2064 kcal, białko ogółem 97,38 g, błonnik pokarmowy 43,52 g, cukry 50,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,14 g, sól 6,23 g, tłuszcz 53,88 g, węglowodany ogółem 308,24 g, węglowodany przyswajalne 233,9 g,