Jadłospis na dzień 2026-09-21 (poniedziałek)
KUCHNIA ODPŁATNA

D01 dieta podstawowa

Śniadanie

853 kcal
białko ogółem 30,16 g, kwasy tłuszczowe nascycone 15,28 g, sól 3,19 g, tłuszcz 29,16 g, węglowodany ogółem 119,74 g, węglowodany przyswajalne 82,49 g, cukry 35,53 g, błonnik pokarmowy 7,7 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
- mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
- chleb żytni jasny 35,001 g

chleb graham /Alergeny: 1/
- chleb graham 75 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
- masło 200 g 15 g

kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
- kiełbasa żywiecka 50 g

miód porcyjny-20g
- miód porcyjny-20g 20 g

pomidor
- pomidor 60 g

sałata masłowa
- sałata masłowa 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
- kawa anatol 29,99976 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

86 kcal
białko ogółem 0,54 g, błonnik pokarmowy 4,8 g, cukry 13,5 g, tłuszcz 0,21 g, węglowodany ogółem 22,8 g

gruszka /Alergeny: 6/
- gruszka 150 g

Obiad

894 kcal
białko ogółem 59,52 g, błonnik pokarmowy 11,68 g, cukry 18,59 g, kwasy tłuszczowe nascycone 8,26 g, sól 0,95 g, tłuszcz 22,45 g, węglowodany ogółem 127,39 g, węglowodany przyswajalne 95,5 g

zupa meksykańska z mięsem mielonym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,10,11,6,9,7,3/
- Fasola czerwona puszka 9,999 g, kukurydza konserwowa 5 g, marchew 50 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, bulion kostka 0,01 g, woda wodociągowa 500 ml, łopatka mielona 60 g, cebula 15 g, Por kg 10 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 2 g, pieczarki 15 g, Papryka czerwona kg 10 g, kapusta pekińska 25 g, ziemniaki 80 g

Duszone roladki schabowe z brzoskwinią 175 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13/
- schab b/k 130 g, mąka pszenna 3 g, olej rzepakowy 3 ml, bulion kostka 0,1 g, brzoskwinie puszka 15,0024 g, cebula 10 g, Boczek wędzony 15 g, pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
- koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/
- ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 11,111 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 0,01 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
- jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

540 kcal
białko ogółem 31,76 g, błonnik pokarmowy 6,38 g, cukry 4,07 g, kwasy tłuszczowe nascycone 12,05 g, sól 3,37 g, tłuszcz 20,16 g, węglowodany ogółem 62,93 g, węglowodany przyswajalne 53,44 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
- chleb żytni jasny 35,001 g

chleb graham /Alergeny: 1/
- chleb graham 75 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
- masło 200 g 15 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
- szynka rodzinna gotowana 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
- serek wiejski 150 g

ogórek św.
- ogórek św. 70 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
- herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/
- sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2459 kcal, białko ogółem 124,29 g, kwasy tłuszczowe nascycone 35,59 g, sól 7,68 g, tłuszcz 71,98 g, węglowodany ogółem 350,35 g, węglowodany przyswajalne 231,43 g, cukry 88,19 g, błonnik pokarmowy 33,53 g,

Jadłospis na dzień 2026-09-21 (poniedziałek)

Jadłospis na dzień 2026-09-21 (poniedziałek)

Dieta Stołówka

Drugie śniadanie

248 kcal

białko ogółem 18,12 g, błonnik pokarmowy 6,15 g, cukry 8,28 g, kwasy tłuszczowe nascycone 2,16 g, sól 0,25 g, tłuszcz 5,92 g, węglowodany ogółem 33,6 g, węglowodany przyswajalne 22,84 g

zupa meksykańska z mięsem mielonym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,10,11,6,9,7,3/

Fasola czerwona puszka 9,999 g, kukurydza konserwowa 5 g, marchew 50 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, bulion kostka 0,01 g, woda wodociągowa 500 ml, łopatka mielona 60 g, cebula 15 g, Por kg 10 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 2 g, pieczarki 15 g, Papryka czerwona kg 10 g, kapusta pekińska 25 g, ziemniaki 80 g

Obiad

646 kcal

białko ogółem 41,4 g, błonnik pokarmowy 5,53 g, cukry 10,31 g, kwasy tłuszczowe nascycone 6,1 g, sól 0,7 g, tłuszcz 16,53 g, węglowodany ogółem 93,79 g, węglowodany przyswajalne 72,66 g

Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/

ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 11,111 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 0,01 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Duszone roladki schabowe z brzoskwinią 175 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13/

schab b/k 130 g, mąka pszenna 3 g, olej rzepakowy 3 ml, bulion kostka 0,1 g, brzoskwinie puszka 15,0024 g, cebula 10 g, Boczek wędzony 15 g, pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g

Suma posiłków: 894 kcal, białko ogółem 59,52 g, błonnik pokarmowy 11,68 g, cukry 18,59 g, kwasy tłuszczowe nascycone 8,26 g, sól 0,95 g, tłuszcz 22,45 g, węglowodany ogółem 127,39 g, węglowodany przyswajalne 95,5 g,

Jadłospis na dzień 2026-09-21 (poniedziałek)
KUCHNIA

D02 dieta łatwostrawna

Śniadanie

831 kcal
białko ogółem 30,55 g, kwasy tłuszczowe nascycone 12,18 g, sól 3,35 g, tłuszcz 24,16 g, węglowodany ogółem 123,6 g, węglowodany przyswajalne 87,12 g, cukry 35,11 g, błonnik pokarmowy 6,24 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
- mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
- chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
- masło 200 g 10 g

kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
- kiełbasa żywiecka 45 g

miód porcyjny-20g
- miód porcyjny-20g 20 g

pomidor
- pomidor 60 g

sałata masłowa
- sałata masłowa 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
- kawa anatol 29,99976 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

115 kcal
białko ogółem 2,43 g, błonnik pokarmowy 1,05 g, cukry 0,36 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,21 g, sól 0,29 g, tłuszcz 1,14 g, węglowodany ogółem 23,1 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/
- wafle ryżowe 29,9997 g

Obiad

871 kcal
białko ogółem 51,7 g, błonnik pokarmowy 12,37 g, cukry 17,07 g, kwasy tłuszczowe nascycone 6,52 g, sól 1,03 g, tłuszcz 17,3 g, węglowodany ogółem 135,53 g, węglowodany przyswajalne 102,18 g

Zupa krem z pieczonej pietruszki z grzankami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,8,10,11,12,6,9/
- pietruszka korzeń kg 65 g, seler 35 g, marchew 35 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 60 g, Jogurt naturalny 15 g, ćwiartki z kurczaka 25 g, mąka pszenna 10 g, masło 200 g 5 g, chleb graham 35 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g, papryka mielona sztuki 1 g

Gotowana roladka schabowa z marchewką 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
- schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, marchew mini 15 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki puree 310 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
- ziemniaki 300 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/
- Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 0,01 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
- jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

527 kcal
białko ogółem 32,99 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 4,14 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,25 g, sól 3,6 g, tłuszcz 15,71 g, węglowodany ogółem 63,15 g, węglowodany przyswajalne 54,85 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
- chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
- masło 200 g 10 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
- szynka rodzinna gotowana 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
- serek wiejski 150 g

rukola sałata
- rukola sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/
- woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Kolacja II

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/
- sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2430 kcal, białko ogółem 119,98 g, kwasy tłuszczowe nascycone 28,16 g, sól 8,44 g, tłuszcz 58,31 g, węglowodany ogółem 362,87 g, węglowodany przyswajalne 244,15 g, cukry 73,18 g, błonnik pokarmowy 26,55 g,

Jadłospis na dzień 2026-09-21 (poniedziałek)

D03 dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

625 kcal
białko ogółem 26,66 g, błonnik pokarmowy 8,75 g, cukry 10,32 g, kwasy tłuszczowe nascycone 12,59 g, sól 2,84 g, tłuszcz 24,32 g, węglowodany ogółem 77,39 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa żywiecka 45 g
ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g
pomidor
pomidor 60 g
sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g
kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 29,99976 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

86 kcal
białko ogółem 0,54 g, błonnik pokarmowy 4,8 g, cukry 13,5 g, tłuszcz 0,21 g, węglowodany ogółem 22,8 g

gruszka /Alergeny: 6/
gruszka 150 g

Obiad

898 kcal
białko ogółem 52,35 g, błonnik pokarmowy 15,13 g, cukry 18,6 g, kwasy tłuszczowe nascycone 7,96 g, sól 0,99 g, tłuszcz 19,8 g, węglowodany ogółem 143,4 g, węglowodany przyswajalne 111,66 g

Zupa krem z pieczonej pietruszki z grzankami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,8,10,11,12,6,9/
pietruszka korzeń kg 65 g, seler 35 g, marchew 35 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 60 g, Jogurt naturalny 15 g, ćwiartki z kurczaka 25 g, mąka pszenna 10 g, masło 200 g 5 g, chleb graham 35 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g, papryka mielona sztuki 1 g
Gotowana roladka schabowa z marchewką 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, marchew mini 15 g, mąka pszenna 5 g
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g
Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/
ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 11,111 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 0,01 g
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

123 kcal
białko ogółem 5,96 g, błonnik pokarmowy 2,56 g, cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nascycone 1,42 g, sól 0,45 g, tłuszcz 8,5 g, węglowodany ogółem 7,15 g, węglowodany przyswajalne 1,47 g

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/
ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik łuskany 10 g

Kolacja

524 kcal
białko ogółem 34,19 g, błonnik pokarmowy 9,08 g, cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,39 g, sól 3,26 g, tłuszcz 16,45 g, węglowodany ogółem 65,8 g, węglowodany przyswajalne 54,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka rodzinna gotowana 45 g
serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g
ogórek św.
ogórek św. 70 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/
sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2342 kcal, białko ogółem 122,01 g, błonnik pokarmowy 43,29 g, cukry 63,3 g, kwasy tłuszczowe nascycone 31,36 g, sól 7,71 g, tłuszcz 69,28 g, węglowodany ogółem 334,03 g, węglowodany przyswajalne 220,23 g,

Jadłospis na dzień 2026-09-21 (poniedziałek)

D05 dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

831 kcal
białko ogółem 30,55 g, kwasy tłuszczowe nascycone 12,18 g, sól 3,35 g, tłuszcz 24,16 g, węglowodany ogółem 123,6 g, węglowodany przyswajalne 87,12 g, cukry 35,11 g, błonnik pokarmowy 6,24 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
- mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
- chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
- masło 200 g 10 g

kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
- kiełbasa żywiecka 45 g

miód porcyjny-20g
- miód porcyjny-20g 20 g

pomidor
- pomidor 60 g

sałata masłowa
- sałata masłowa 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
- kawa anatol 29,99976 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

115 kcal
białko ogółem 2,43 g, błonnik pokarmowy 1,05 g, cukry 0,36 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,21 g, sól 0,29 g, tłuszcz 1,14 g, węglowodany ogółem 23,1 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/
- wafle ryżowe 29,9997 g

Obiad

866 kcal
białko ogółem 52,05 g, błonnik pokarmowy 14,46 g, cukry 19,37 g, kwasy tłuszczowe nascycone 6,46 g, sól 2 g, tłuszcz 16,96 g, węglowodany ogółem 134,15 g, węglowodany przyswajalne 101,37 g

Zupa krem z pieczonej pietruszki z grzankami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,8,10,11,12,6,9/
- pietruszka korzeń kg 65 g, seler 35 g, marchew 35 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 60 g, Jogurt naturalny 15 g, ćwiartki z kurczaka 25 g, mąka pszenna 10 g, masło 200 g 5 g, chleb graham 35 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g, papryka mielona sztuki 1 g

Gotowana roladka schabowa z marchewką 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
- schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, marchew mini 15 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki puree 310 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
- ziemniaki 300 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
- fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
- jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

527 kcal
białko ogółem 32,99 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 4,14 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,25 g, sól 3,6 g, tłuszcz 15,71 g, węglowodany ogółem 63,15 g, węglowodany przyswajalne 54,85 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
- chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
- masło 200 g 10 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
- szynka rodzinna gotowana 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
- serek wiejski 150 g

rukola sałata
- rukola sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/
- woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Kolacja II

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/
- sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2425 kcal, białko ogółem 120,33 g, kwasy tłuszczowe nascycone 28,1 g, sól 9,41 g, tłuszcz 57,97 g, węglowodany ogółem 361,49 g, węglowodany przyswajalne 243,34 g, cukry 75,48 g, błonnik pokarmowy 28,64 g,

Jadłospis na dzień 2026-09-21 (poniedziałek)

D09 dieta o zmienionej konsystencji (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

831 kcal
białko ogółem 30,55 g, kwasy tłuszczowe nascycone 12,18 g, sól 3,35 g, tłuszcz 24,16 g, węglowodany ogółem 123,6 g, węglowodany przyswajalne 87,12 g, cukry 35,11 g, błonnik pokarmowy 6,24 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa żywiecka 45 g

miód porcyjny-20g
miód porcyjny-20g 20 g

pomidor
pomidor 60 g

sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 29,99976 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

115 kcal
białko ogółem 2,43 g, błonnik pokarmowy 1,05 g, cukry 0,36 g, kwasy tłuszczowe nascycone 0,21 g, sól 0,29 g, tłuszcz 1,14 g, węglowodany ogółem 23,1 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/
wafle ryżowe 29,9997 g

Obiad

871 kcal
białko ogółem 51,7 g, błonnik pokarmowy 12,37 g, cukry 17,07 g, kwasy tłuszczowe nascycone 6,52 g, sól 1,03 g, tłuszcz 17,3 g, węglowodany ogółem 135,53 g, węglowodany przyswajalne 102,18 g

Zupa krem z pieczonej pietruszki z grzankami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,8,10,11,12,6,9/
pietruszka korzeń kg 65 g, seler 35 g, marchew 35 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 60 g, Jogurt naturalny 15 g, ćwiartki z kurczaka 25 g, mąka pszenna 10 g, masło 200 g 5 g, chleb graham 35 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g, papryka mielona sztuki 1 g

Gotowana roladka schabowa z marchewką 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, marchew mini 15 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki puree 310 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
ziemniaki 300 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/
Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 0,01 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

527 kcal
białko ogółem 32,99 g, błonnik pokarmowy 3,92 g, cukry 4,14 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,25 g, sól 3,6 g, tłuszcz 15,71 g, węglowodany ogółem 63,15 g, węglowodany przyswajalne 54,85 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka rodzinna gotowana 45 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

rukola sałata
rukola sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Kolacja II

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/
sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2430 kcal, białko ogółem 119,98 g, kwasy tłuszczowe nascycone 28,16 g, sól 8,44 g, tłuszcz 58,31 g, węglowodany ogółem 362,87 g, węglowodany przyswajalne 244,15 g, cukry 73,18 g, błonnik pokarmowy 26,55 g,

Jadłospis na dzień 2026-09-21 (poniedziałek)

D03+D09 dieta z ograniczeniem łatwoprzysw węg + o zmienionej konsyst. (IDDSI - POZIOM 5)

Śniadanie

632 kcal
białko ogółem 25,72 g, błonnik pokarmowy 4,59 g, cukry 10,51 g, kwasy tłuszczowe nascycone 12,52 g, sól 3,19 g, tłuszcz 23,93 g, węglowodany ogółem 78,45 g, węglowodany przyswajalne 57,07 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kiełbasa żywiecka 45 g
ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/
ser kanapkowy w plastrach 34,9995 g
pomidor
pomidor 60 g
sałata masłowa
sałata masłowa 25,0005 g
kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 29,99976 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

86 kcal
białko ogółem 0,54 g, błonnik pokarmowy 4,8 g, cukry 13,5 g, tłuszcz 0,21 g, węglowodany ogółem 22,8 g

gruszka /Alergeny: 6/
gruszka 150 g

Obiad

884 kcal
białko ogółem 51,82 g, błonnik pokarmowy 12,44 g, cukry 16,59 g, kwasy tłuszczowe nascycone 6,4 g, sól 0,94 g, tłuszcz 17,13 g, węglowodany ogółem 139,27 g, węglowodany przyswajalne 105,48 g

Zupa krem z pieczonej pietruszki z grzankami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,5,8,10,11,12,6,9/
pietruszka korzeń kg 65 g, seler 35 g, marchew 35 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 60 g, Jogurt naturalny 15 g, ćwiartki z kurczaka 25 g, mąka pszenna 10 g, masło 200 g 5 g, chleb graham 35 g, olej rzepakowy 2 ml, oregano 1 g, papryka mielona sztuki 1 g
Gotowana roladka schabowa z marchewką 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 g, marchew mini 15 g, mąka pszenna 5 g
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,01 g
Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/
Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 0,01 g
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

172 kcal
białko ogółem 12,38 g, cukry 17,63 g, kwasy tłuszczowe nascycone 3,75 g, sól 0,38 g, tłuszcz 5,63 g, węglowodany ogółem 17,63 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/
kefir375g 375 g

Kolacja

531 kcal
białko ogółem 33,25 g, błonnik pokarmowy 4,92 g, cukry 3,7 g, kwasy tłuszczowe nascycone 9,32 g, sól 3,61 g, tłuszcz 16,06 g, węglowodany ogółem 66,86 g, węglowodany przyswajalne 58,07 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 110 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
szynka rodzinna gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka rodzinna gotowana 45 g
serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g
ogórek św.
ogórek św. 70 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, błonnik pokarmowy 2,97 g, cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem 17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/
sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2391 kcal, białko ogółem 126,02 g, błonnik pokarmowy 29,72 g, cukry 78,43 g, kwasy tłuszczowe nascycone 31,99 g, sól 8,29 g, tłuszcz 62,96 g, węglowodany ogółem 342,5 g, węglowodany przyswajalne 220,62 g,