

JADŁOSPIS NA 2025-09-05 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; gruszka
622 kcal	Tłuszcz 21,61 g, Węglowodany ogółem 92,73 g, Sód 887,95 mg, Błonnik pokarmowy 9,25 g, Białko ogółem 16,81 g, w tym cukry 11,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
1054 kcal	Tłuszcz 33,24 g, Węglowodany ogółem 155,19 g, Sód 1018,77 mg, Błonnik pokarmowy 16,54 g, w tym cukry 27,23 g, Białko ogółem 33,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	ser żółty gouda /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/
806 kcal	Tłuszcz 43,96 g, Węglowodany ogółem 83,27 g, Sód 1040,83 mg, Białko ogółem 21,81 g, Błonnik pokarmowy 11,99 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
660 kcal	Tłuszcz 25,35 g, Węglowodany ogółem 64,01 g, Sód 468,85 mg, Błonnik pokarmowy 3,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,83 g, w tym cukry 19,93 g, Białko ogółem 36,61 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; Ziemniaki gotowane ; kefir /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
715 kcal	Tłuszcz 6,21 g, Węglowodany ogółem 135,25 g, Sód 367,45 mg, Błonnik pokarmowy 12,49 g, w tym cukry 25,89 g, Białko ogółem 31,28 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/
576 kcal	Tłuszcz 23,2 g, Węglowodany ogółem 65,69 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 28,71 g, w tym cukry 9,23 g, Sód 374,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,84 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym
573 kcal	Tłuszcz 18,46 g, Węglowodany ogółem 74,7 g, Sód 693,78 mg, Błonnik pokarmowy 9,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 2,3 g, Białko ogółem 27,49 g
Drugie śniadanie	Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
157 kcal	Białko ogółem 5,76 g, Tłuszcz 3,6 g, w tym cukry 20,16 g, Węglowodany ogółem 24,84 g
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
594 kcal	Błonnik pokarmowy 13,26 g, Tłuszcz 15,69 g, Węglowodany ogółem 85,87 g, Sód 898,16 mg, Białko ogółem 28,63 g, w tym cukry 7,21 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/
569 kcal	Tłuszcz 24,63 g, Węglowodany ogółem 61,86 g, Sód 596,75 mg, Błonnik pokarmowy 10,1 g, Białko ogółem 24,39 g, w tym cukry 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,84 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g