

JADŁOSPIS NA 2025-11-09 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Pasta z makreli, ogórka i zieleńiny /Alergeny: 4,7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
920 kcal	Tłuszcz 45,67 g, Węglowodany ogółem 91,91 g, Sód 1458,27 mg, Błonnik pokarmowy 8,46 g, Białko ogółem 35,33 g, w tym cukry 45,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Schab duszony /Alergeny: 7,1/; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1100 kcal	Tłuszcz 32,86 g, Węglowodany ogółem 161,44 g, Sód 465,94 mg, Błonnik pokarmowy 13,72 g, w tym cukry 24,92 g, Białko ogółem 33,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,37 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
766 kcal	Tłuszcz 47,32 g, Węglowodany ogółem 68,25 g, Sód 1657,08 mg, Błonnik pokarmowy 7,51 g, Białko ogółem 16,88 g, w tym cukry 14,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
447 kcal	Tłuszcz 17,08 g, Węglowodany ogółem 51,47 g, Błonnik pokarmowy 2,29 g, Białko ogółem 23,03 g, w tym cukry 31,25 g, Sód 679,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; kompot owocowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1087 kcal	Tłuszcz 35,35 g, Węglowodany ogółem 151,02 g, Sód 758,95 mg, Błonnik pokarmowy 15,03 g, w tym cukry 30,06 g, Białko ogółem 38,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,46 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
705 kcal	Tłuszcz 39,95 g, Węglowodany ogółem 51,17 g, Błonnik pokarmowy 1,81 g, Białko ogółem 42,95 g, w tym cukry 16,31 g, Sód 583,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
350 kcal	Tłuszcz 16,94 g, Węglowodany ogółem 33,75 g, Sód 845,63 mg, Błonnik pokarmowy 5,58 g, Białko ogółem 14,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,11 g, w tym cukry 1,22 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot owocowy bez cukru ; Zytnie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
917 kcal	Tłuszcz 20,59 g, Węglowodany ogółem 90,78 g, Sód 735,8 mg, Błonnik pokarmowy 18,32 g, w tym cukry 6,44 g, Białko ogółem 49,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,63 g
Podwieczorek	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
686 kcal	Tłuszcz 41,38 g, Węglowodany ogółem 44,35 g, Sód 805,51 mg, Błonnik pokarmowy 5,55 g, Białko ogółem 38,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g, w tym cukry 6,09 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki
828 kcal	Tłuszcz 43,42 g, Węglowodany ogółem 79,61 g, Sód 1387,77 mg, Błonnik pokarmowy 8,01 g, Białko ogółem 29,93 g, w tym cukry 24,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Schab duszony /Alergeny: 7,1/; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; kompot owocowy
635 kcal	Tłuszcz 8,68 g, Węglowodany ogółem 106,74 g, Sód 407,38 mg, Błonnik pokarmowy 11,93 g, w tym cukry 8,01 g, Białko ogółem 30,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,71 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; Herbata z cytryną ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
852 kcal	Tłuszcz 54,96 g, Węglowodany ogółem 66,97 g, Sód 1752,28 mg, Błonnik pokarmowy 7,51 g, Białko ogółem 22,4 g, w tym cukry 14,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g