

JADŁOSPIS NA 2025-05-29 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; ogórek małosolny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; Nektaryna
852 kcal	Tłuszcz 46,36 g, Węglowodany ogółem 80,8 g, Sód 871,82 mg, Błonnik pokarmowy 4,9 g, Białko ogółem 33,43 g, w tym cukry 23,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,67 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
961 kcal	Tłuszcz 40,24 g, Węglowodany ogółem 110,05 g, Sód 1757,39 mg, Błonnik pokarmowy 16,1 g, Białko ogółem 40,35 g, w tym cukry 29,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,92 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
577 kcal	Tłuszcz 32,81 g, Węglowodany ogółem 57,93 g, Sód 808,49 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 11,46 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,7 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
832 kcal	Tłuszcz 36,18 g, Węglowodany ogółem 96,62 g, Sód 367,04 mg, Białko ogółem 32,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,67 g, w tym cukry 44,98 g, Błonnik pokarmowy 5,09 g
Obiad	Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot śliwkowy ; Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
633 kcal	Tłuszcz 8,7 g, Węglowodany ogółem 100,84 g, Sód 1300,94 mg, Błonnik pokarmowy 16,67 g, w tym cukry 32,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g, Białko ogółem 42,4 g
Kolacja	Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/
506 kcal	Tłuszcz 23,2 g, Węglowodany ogółem 48,39 g, Sód 490,35 mg, Błonnik pokarmowy 1,73 g, w tym cukry 7,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,22 g, Białko ogółem 26,43 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; ogórek małosolny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; Nektaryna
729 kcal	Tłuszcz 37,46 g, Węglowodany ogółem 72,39 g, Sód 590,17 mg, Błonnik pokarmowy 6,42 g, Białko ogółem 27,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,67 g, w tym cukry 15,65 g
Drugie śniadanie	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; kompot śliwkowy bez cukru ; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; mus owocowy ; jogurt naturalny
659 kcal	Tłuszcz 7,33 g, Węglowodany ogółem 113,65 g, Sód 1282,57 mg, Błonnik pokarmowy 17,02 g, Białko ogółem 37,81 g, w tym cukry 18,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,5 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/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

571 kcal	Tłuszcz 25,68 g, Węglowodany ogółem 59,17 g, Sód 824,18 mg, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Białko ogółem 22,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,22 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g