

JADŁOSPIS NA 2025-06-25 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
666 kcal	Tłuszcz 20,15 g, Węglowodany ogółem 89,88 g, Sód 1247,51 mg, Białko ogółem 19,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Błonnik pokarmowy 13,95 g, w tym cukry 17,56 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Arbuz ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1321 kcal	Tłuszcz 30,84 g, Węglowodany ogółem 203,95 g, Sód 1078,48 mg, Błonnik pokarmowy 17,02 g, w tym cukry 24,25 g, Białko ogółem 44,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,54 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
642 kcal	Tłuszcz 34,52 g, Węglowodany ogółem 58,54 g, Sód 1166,96 mg, Błonnik pokarmowy 7,38 g, Białko ogółem 23,64 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
565 kcal	Tłuszcz 18,13 g, Węglowodany ogółem 67,79 g, Błonnik pokarmowy 8,83 g, Białko ogółem 22,13 g, w tym cukry 17,38 g, Sód 887,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Arbuz ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1205 kcal	Tłuszcz 25,84 g, Węglowodany ogółem 181,23 g, Sód 793,81 mg, Błonnik pokarmowy 11,84 g, w tym cukry 21,06 g, Białko ogółem 43,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,06 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
339 kcal	Tłuszcz 14,53 g, Węglowodany ogółem 35,64 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 17,54 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 17,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
586 kcal	Tłuszcz 19,56 g, Węglowodany ogółem 70,95 g, Sód 1110,47 mg, Błonnik pokarmowy 12,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 17,81 g, w tym cukry 17,14 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
14 kcal	Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
958 kcal	Tłuszcz 19,38 g, Węglowodany ogółem 146,45 g, Sód 838,04 mg, Błonnik pokarmowy 17,95 g, w tym cukry 23,12 g, Białko ogółem 46,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,99 g
Podwieczorek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; ser biały /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Herbata ; jabłko (1 sztuka)
399 kcal	Tłuszcz 15,01 g, Węglowodany ogółem 50,16 g, Błonnik pokarmowy 4,13 g, Białko ogółem 17,54 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 19,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g