

JADŁOSPIS NA 2025-05-06 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; Musztarda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Herbata ; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
837 kcal	Tłuszcz 49,15 g, Węglowodany ogółem 64,28 g, Sód 1150,74 mg, Błonnik pokarmowy 12,68 g, Białko ogółem 17,97 g, w tym cukry 30,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
1210 kcal	Tłuszcz 16,67 g, Węglowodany ogółem 150,47 g, Sód 670,53 mg, Błonnik pokarmowy 22,15 g, Białko ogółem 39,4 g, w tym cukry 20,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szyńka gotowana ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata /Alergeny: 7/
642 kcal	Tłuszcz 35,61 g, Węglowodany ogółem 58,77 g, Sód 930,93 mg, Błonnik pokarmowy 7,13 g, Białko ogółem 24,76 g, w tym cukry 8,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
554 kcal	Tłuszcz 20,04 g, Węglowodany ogółem 56,24 g, Błonnik pokarmowy 10,6 g, Białko ogółem 18,05 g, w tym cukry 27,11 g, Sód 65,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
920 kcal	Tłuszcz 11,98 g, Węglowodany ogółem 100,02 g, Sód 850,69 mg, Błonnik pokarmowy 10,88 g, Białko ogółem 34,74 g, w tym cukry 19,43 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szyńka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/
486 kcal	Tłuszcz 27,98 g, Węglowodany ogółem 35,77 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 27,37 g, w tym cukry 8,57 g, Sód 486,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 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	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
619 kcal	Tłuszcz 22,52 g, Węglowodany ogółem 67,02 g, Sód 398,97 mg, Błonnik pokarmowy 16,86 g, Białko ogółem 13,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, w tym cukry 19,88 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/
868 kcal	Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 138,2 g, Sód 648,44 mg, Błonnik pokarmowy 22,46 g, Białko ogółem 36,4 g, w tym cukry 7,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Podwieczorek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Szyńka gotowana ; papryka świeża /Alergeny: 7/
555 kcal	Tłuszcz 30,55 g, Węglowodany ogółem 47,3 g, Sód 819,31 mg, Białko ogółem 23,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g, Błonnik pokarmowy 8,26 g, w tym cukry 1,34 g
wieczorny posiłek	grejfruty

32 kcal

Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g