

JADŁOSPIS NA 2025-06-12 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Herbata ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
471 kcal	Tłuszcz 19,91 g, Węglowodany ogółem 53,37 g, Sód 734,58 mg, Błonnik pokarmowy 4,42 g, Białko ogółem 19,43 g, w tym cukry 28,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	kapuśniak /Alergeny: 7,9/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Szyncel, smażony /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Nektaryna ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
968 kcal	Tłuszcz 23,2 g, Sód 2497,06 mg, Białko ogółem 41,64 g, Węglowodany ogółem 151,04 g, Błonnik pokarmowy 17,93 g, w tym cukry 35,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
732 kcal	Tłuszcz 50,45 g, Węglowodany ogółem 43,34 g, Sód 1211,73 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 30,15 g, w tym cukry 8,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
612 kcal	Sód 504,78 mg, Węglowodany ogółem 70,32 g, w tym cukry 28,78 g, Tłuszcz 23,91 g, Białko ogółem 28,1 g, Błonnik pokarmowy 3,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Nektaryna ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
838 kcal	Tłuszcz 24,98 g, Węglowodany ogółem 112,45 g, Sód 1154,71 mg, Błonnik pokarmowy 13,68 g, Białko ogółem 44,47 g, w tym cukry 34,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,6 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
646 kcal	Tłuszcz 34,2 g, Węglowodany ogółem 48,99 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 39,43 g, w tym cukry 8,33 g, Sód 631,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,52 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
442 kcal	Sód 782,29 mg, Tłuszcz 20,02 g, Węglowodany ogółem 48,2 g, Błonnik pokarmowy 8,05 g, Białko ogółem 13,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g, w tym cukry 1,19 g
Drugie śniadanie	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Nektaryna
663 kcal	Tłuszcz 21,33 g, Węglowodany ogółem 84,44 g, Sód 1058,94 mg, Błonnik pokarmowy 12,83 g, Białko ogółem 37,01 g, w tym cukry 14,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,6 g
Podwieczorek	Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/
113 kcal	Tłuszcz 3,65 g, Węglowodany ogółem 12,72 g, Sód 95,45 mg, Białko ogółem 7,45 g, w tym cukry 5,11 g, Błonnik pokarmowy 0,84 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
711 kcal	Tłuszcz 36,68 g, Węglowodany ogółem 59,77 g, Sód 965,18 mg, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Białko ogółem 35,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,52 g, w tym cukry 1,1 g

wieczorny posiłek

66 kcal

sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sól 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g