

JADŁOSPIS NA 2025-05-04 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; dżem owocowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
741 kcal	Tłuszcz 30,4 g, Węglowodany ogółem 75,45 g, Sód 722,74 mg, Białko ogółem 30 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,17 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, w tym cukry 21,26 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Schab duszony /Alergeny: 7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/; Banan
1350 kcal	Tłuszcz 51,56 g, Węglowodany ogółem 179,63 g, Sód 1322,46 mg, Błonnik pokarmowy 17,42 g, w tym cukry 45,89 g, Białko ogółem 40,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
469 kcal	Tłuszcz 18,92 g, Węglowodany ogółem 58,45 g, Sód 676,13 mg, Błonnik pokarmowy 6,69 g, Białko ogółem 16,66 g, w tym cukry 7,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; dżem owocowy ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; Szynka delikatesowa ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
640 kcal	Tłuszcz 28,38 g, Węglowodany ogółem 53,36 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 32,67 g, w tym cukry 21,08 g, Sód 363,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,17 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1308 kcal	Tłuszcz 56,97 g, Węglowodany ogółem 145,3 g, Sód 619,18 mg, Błonnik pokarmowy 12,94 g, w tym cukry 31,71 g, Białko ogółem 44,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,09 g
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/
362 kcal	Tłuszcz 15,87 g, Węglowodany ogółem 36,76 g, Sód 434,58 mg, Błonnik pokarmowy 1,75 g, Białko ogółem 19,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, w tym cukry 7,26 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
602 kcal	Tłuszcz 22,51 g, Węglowodany ogółem 72,99 g, Sód 699,18 mg, Błonnik pokarmowy 10,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Białko ogółem 23,55 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; Zytanie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
986 kcal	Tłuszcz 28,29 g, Węglowodany ogółem 92,18 g, Sód 769,03 mg, Błonnik pokarmowy 20,38 g, w tym cukry 6,21 g, Białko ogółem 48,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,41 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/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

428 kcal	Tłuszcz 18,2 g, Węglowodany ogółem 48,02 g, Sód 569,28 mg, Błonnik pokarmowy 8,07 g, Białko ogółem 14,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g