

JADŁOSPIS NA 2025-08-30 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/
517 kcal	Tłuszcz 24,04 g, Węglowodany ogółem 57,35 g, Sód 930,57 mg, Błonnik pokarmowy 4,23 g, Białko ogółem 18,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 20,7 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczeki ; arbuz ; serek homogenizowany
1138 kcal	Białko ogółem 38,39 g, Węglowodany ogółem 183,17 g, Sód 2001,68 mg, Tłuszcz 37,07 g, Błonnik pokarmowy 25,13 g, w tym cukry 28,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,36 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
643 kcal	Tłuszcz 36,09 g, Węglowodany ogółem 58,29 g, Sód 1043,41 mg, Błonnik pokarmowy 6,88 g, Białko ogółem 20,44 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
471 kcal	Tłuszcz 19,64 g, Węglowodany ogółem 48,88 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 26,07 g, w tym cukry 19,98 g, Sód 519,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; fasolka szparagowa z wody ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z czarnej porzeczeki ; arbuz ; serek homogenizowany
946 kcal	Tłuszcz 35,92 g, Węglowodany ogółem 138,67 g, Sód 1255,13 mg, Błonnik pokarmowy 18,56 g, w tym cukry 31,01 g, Białko ogółem 34,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,82 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; sałata rukola
444 kcal	Tłuszcz 24,54 g, Węglowodany ogółem 40 g, Błonnik pokarmowy 1,74 g, Białko ogółem 16,3 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 341,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
464 kcal	Tłuszcz 21,07 g, Węglowodany ogółem 45,05 g, Sód 741,54 mg, Błonnik pokarmowy 5,44 g, Białko ogółem 21,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 12,75 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	ziemniaki gotowane ; zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczeki ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
653 kcal	Tłuszcz 20,07 g, Węglowodany ogółem 100,07 g, Sód 1181,13 mg, Błonnik pokarmowy 17,51 g, Białko ogółem 24,16 g, w tym cukry 26,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,82 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; sałata roszonek /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata bez cukru 250ml
437 kcal	Tłuszcz 25,97 g, Węglowodany ogółem 36,17 g, Sód 564,34 mg, Błonnik pokarmowy 5,48 g, Białko ogółem 11,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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