

JADŁOSPIS NA 2025-04-27 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
853 kcal	Tłuszcz 34,63 g, Węglowodany ogółem 99,74 g, Sód 851,01 mg, Błonnik pokarmowy 9,4 g, Białko ogółem 35,66 g, w tym cukry 21,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
943 kcal	Tłuszcz 32,8 g, Węglowodany ogółem 120,13 g, Sód 860,85 mg, Błonnik pokarmowy 12,84 g, w tym cukry 35,05 g, Białko ogółem 44,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
572 kcal	Tłuszcz 30,04 g, Węglowodany ogółem 59,99 g, Sód 774,99 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 14,42 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
739 kcal	Tłuszcz 32,5 g, Węglowodany ogółem 74,41 g, Błonnik pokarmowy 3,76 g, Białko ogółem 38,33 g, w tym cukry 20,99 g, Sód 487,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
816 kcal	Tłuszcz 21,52 g, Węglowodany ogółem 111,54 g, Sód 723,21 mg, Błonnik pokarmowy 12,68 g, w tym cukry 35,19 g, Białko ogółem 47,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Tuńczyk w sosie własnym ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
331 kcal	Tłuszcz 14,65 g, Węglowodany ogółem 35,74 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 15,07 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 406,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
817 kcal	Tłuszcz 35,08 g, Węglowodany ogółem 88,34 g, Sód 825,08 mg, Błonnik pokarmowy 10,5 g, Białko ogółem 34,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, w tym cukry 13,76 g
Drugie śniadanie	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
757 kcal	Tłuszcz 21,77 g, Węglowodany ogółem 95,79 g, Sód 733,2 mg, Błonnik pokarmowy 12,68 g, w tym cukry 29,19 g, Białko ogółem 46,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 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/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
409 kcal	Tłuszcz 17,22 g, Węglowodany ogółem 47,27 g, Sód 738,85 mg, Błonnik pokarmowy 8,26 g, Białko ogółem 13,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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