

JADŁOSPIS NA 2025-10-19 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; keczup /Alergeny: 9/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
884 kcal	Tłuszcz 39,32 g, Węglowodany ogółem 91,8 g, Sód 1645,45 mg, Błonnik pokarmowy 10,12 g, Białko ogółem 42,48 g, w tym cukry 34,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; baton crunchy owocowy 0 g /Alergeny: 1/
565 kcal	Tłuszcz 8,13 g, Węglowodany ogółem 94,2 g, Sód 860,45 mg, Błonnik pokarmowy 14,69 g, w tym cukry 1,96 g, Białko ogółem 30,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
637 kcal	Tłuszcz 35,77 g, Węglowodany ogółem 60,11 g, Sód 1040,96 mg, Błonnik pokarmowy 6,38 g, Białko ogółem 29,04 g, w tym cukry 8,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,81 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
776 kcal	Tłuszcz 25,96 g, Węglowodany ogółem 92,77 g, Błonnik pokarmowy 5,17 g, Białko ogółem 44,48 g, w tym cukry 35,13 g, Sód 711,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,97 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; schab gotowany /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
933 kcal	Tłuszcz 19,43 g, Węglowodany ogółem 117,79 g, Sód 1262,69 mg, Błonnik pokarmowy 13,58 g, Białko ogółem 76,11 g, w tym cukry 38,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,75 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
491 kcal	Tłuszcz 29,42 g, Węglowodany ogółem 35,41 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 31,65 g, w tym cukry 8,57 g, Sód 455,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty
685 kcal	Tłuszcz 27,19 g, Węglowodany ogółem 68,58 g, Sód 934,19 mg, Błonnik pokarmowy 8,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,97 g, Białko ogółem 40,16 g, w tym cukry 13,5 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; fasolka szparagowa z wody ; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
673 kcal	Tłuszcz 11,3 g, Węglowodany ogółem 98,84 g, Sód 1358,34 mg, Błonnik pokarmowy 13,67 g, Białko ogółem 46,18 g, w tym cukry 28,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,04 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

463 kcal	Tłuszcz 29,42 g, Węglowodany ogółem 28,42 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 31,65 g, w tym cukry 1,58 g, Sód 455,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g
wieczorny posiłek	jablko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g