

JADŁOSPIS NA 2025-04-07 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
627 kcal	Tłuszcz 16,79 g, Węglowodany ogółem 99,25 g, Sód 503,62 mg, Błonnik pokarmowy 9,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,91 g, w tym cukry 38,21 g, Białko ogółem 13,57 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1/
1432 kcal	Tłuszcz 54,18 g, Węglowodany ogółem 202,73 g, Sód 1564,06 mg, Błonnik pokarmowy 15,23 g, Białko ogółem 23,17 g, w tym cukry 13,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,53 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
552 kcal	Tłuszcz 26,67 g, Węglowodany ogółem 63,59 g, Sód 703,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,2 g, Białko ogółem 13,63 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; rukola ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
591 kcal	Tłuszcz 15,92 g, Węglowodany ogółem 93,08 g, Sód 650,27 mg, Błonnik pokarmowy 6,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,86 g, w tym cukry 38,03 g, Białko ogółem 16,27 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan
688 kcal	Tłuszcz 12,35 g, Węglowodany ogółem 121,1 g, Błonnik pokarmowy 12,76 g, Białko ogółem 25,67 g, w tym cukry 16,7 g, Sód 1448,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
444 kcal	Tłuszcz 24,54 g, Węglowodany ogółem 40,02 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 16,3 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 341,85 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	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; rukola ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
612 kcal	Tłuszcz 17,35 g, Węglowodany ogółem 96,24 g, Sód 872,87 mg, Błonnik pokarmowy 10,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,86 g, w tym cukry 37,79 g, Białko ogółem 11,95 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko (1 sztuka)
627 kcal	Tłuszcz 13,19 g, Węglowodany ogółem 100,94 g, Błonnik pokarmowy 16,9 g, Białko ogółem 25,97 g, w tym cukry 2,3 g, Sód 1413,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
465 kcal	Tłuszcz 25,97 g, Węglowodany ogółem 43,18 g, Sód 564,45 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 11,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 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 podstawowa komercja

Śniadanie

Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

492 kcal

Tłuszcz 16,49 g, Węglowodany ogółem 69,55 g, Sód 503,62 mg, Błonnik pokarmowy 5,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,91 g, w tym cukry 9,71 g, Białko ogółem 12,37 g

Obiad

Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy

1058 kcal

Tłuszcz 33,82 g, Węglowodany ogółem 162,26 g, Sód 1503,44 mg, Błonnik pokarmowy 14,15 g, Białko ogółem 19,53 g, w tym cukry 7,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g

Kolacja

chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

552 kcal

Tłuszcz 26,67 g, Węglowodany ogółem 63,59 g, Sód 703,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,2 g, Białko ogółem 13,63 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g