

JADŁOSPIS NA 2025-07-07 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
562 kcal	Tłuszcz 22,94 g, w tym cukry 29 g, Białko ogółem 21,79 g, Błonnik pokarmowy 4,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 63,11 g, Sód 517,93 mg
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/; Brzoskwinia
1311 kcal	Białko ogółem 35,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, w tym cukry 25,82 g, Węglowodany ogółem 169,06 g, Tłuszcz 33,03 g, Sód 255,39 mg, Błonnik pokarmowy 10,17 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kielki ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/
629 kcal	Tłuszcz 33,87 g, Węglowodany ogółem 67,21 g, Sód 796,78 mg, Błonnik pokarmowy 9,02 g, Białko ogółem 10,65 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g
wieczorny posiłek	Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
102 kcal	w tym cukry 24 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
614 kcal	Sód 406,63 mg, Węglowodany ogółem 74,56 g, w tym cukry 29,24 g, Tłuszcz 22,56 g, Białko ogółem 26,11 g, Błonnik pokarmowy 3,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; jabłko pieczone ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot wiśniowy
856 kcal	Tłuszcz 11,62 g, Sód 436,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Białko ogółem 48,98 g, Węglowodany ogółem 136,3 g, Błonnik pokarmowy 12,85 g, w tym cukry 13,47 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki
447 kcal	Sód 350,67 mg, Węglowodany ogółem 52,39 g, w tym cukry 9,23 g, Tłuszcz 19,24 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 11,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g
wieczorny posiłek	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,13 g, Węglowodany ogółem 13,33 g, Sód 2,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
557 kcal	Tłuszcz 22,42 g, Węglowodany ogółem 66,82 g, Sód 572,91 mg, Błonnik pokarmowy 6,73 g, Białko ogółem 17,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 9,19 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; Bukiet jarzyn ; Kompot wiśniowy ; jabłko (1 sztuka) ; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
947 kcal	Tłuszcz 21,05 g, Sód 489,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g, Białko ogółem 50,13 g, Węglowodany ogółem 139,18 g, Błonnik pokarmowy 14,77 g, w tym cukry 33,92 g
Podwieczorek	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kielki
466 kcal	Sód 781,77 mg, Węglowodany ogółem 54,89 g, w tym cukry 8,99 g, Tłuszcz 20,64 g, Błonnik pokarmowy 9,89 g, Białko ogółem 7,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g
wieczorny posiłek	Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/

102 kcal

w tym cukry 24 g