

JADŁOSPIS NA 2025-05-30 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
767 kcal	Tłuszcz 37,36 g, Węglowodany ogółem 71,63 g, Sód 630,9 mg, Błonnik pokarmowy 8,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g, Białko ogółem 26,43 g, w tym cukry 22,72 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1372 kcal	Tłuszcz 59,95 g, Węglowodany ogółem 172,22 g, Sód 1563,65 mg, Błonnik pokarmowy 18,25 g, Białko ogółem 35,92 g, w tym cukry 32,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,92 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/
818 kcal	Tłuszcz 44,34 g, Węglowodany ogółem 85,84 g, Sód 947,57 mg, Błonnik pokarmowy 12,48 g, Białko ogółem 21,09 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka wrocławska ; Herbata ; dżem owocowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
606 kcal	Tłuszcz 17,37 g, Węglowodany ogółem 65,77 g, Sód 607,47 mg, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 18,03 g, w tym cukry 22,46 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; Buraki konserwowe ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1092 kcal	Tłuszcz 33,21 g, Węglowodany ogółem 164,63 g, Sód 1260,13 mg, Błonnik pokarmowy 17,2 g, Białko ogółem 34,12 g, w tym cukry 32,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,53 g
Kolacja	Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/
480 kcal	Sód 562,42 mg, Węglowodany ogółem 54,51 g, w tym cukry 9,23 g, Tłuszcz 21,59 g, Błonnik pokarmowy 6,43 g, Białko ogółem 19,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Kielki ; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
573 kcal	Tłuszcz 17,99 g, w tym cukry 12,02 g, Białko ogółem 14,49 g, Błonnik pokarmowy 12,53 g, Węglowodany ogółem 59,61 g, Sód 490,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g
Drugie śniadanie	mus owocowy
124 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; ziemniaki gotowane ; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
652 kcal	Tłuszcz 12,43 g, Węglowodany ogółem 96,78 g, Sód 1372,14 mg, Błonnik pokarmowy 16,06 g, Białko ogółem 43,34 g, w tym cukry 9,36 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/
549 kcal	Tłuszcz 24,16 g, Węglowodany ogółem 66,04 g, Sód 894,75 mg, Białko ogółem 14,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, Błonnik pokarmowy 12,93 g, w tym cukry 2 g

wieczorny posiłek

jablko (1 sztuka)

60 kcal

Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Bionnik pokarmowy 2,4 g