

JADŁOSPIS NA 2025-05-19 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; bułka wrocławska ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; filet z indyka pieczony ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
599 kcal	Tłuszcz 19,97 g, Węglowodany ogółem 78,85 g, Sód 557,27 mg, Białko ogółem 22,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Błonnik pokarmowy 5,32 g, w tym cukry 30,11 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
1213 kcal	Tłuszcz 37,47 g, Węglowodany ogółem 185,28 g, Sód 1599,16 mg, Błonnik pokarmowy 15 g, Białko ogółem 26,99 g, w tym cukry 22,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
686 kcal	Tłuszcz 30,66 g, Węglowodany ogółem 79,1 g, Sód 987,02 mg, Błonnik pokarmowy 8,03 g, Białko ogółem 22,85 g, w tym cukry 18,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g
wieczorny posiłek	Truskawki
33 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 7,6 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,8 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Sałata /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Herbata ; bułka wrocławska ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
730 kcal	Tłuszcz 24,58 g, Węglowodany ogółem 88,91 g, Sód 825,88 mg, Błonnik pokarmowy 3,46 g, Białko ogółem 34,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 g, w tym cukry 42,78 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/; Kompot śliwkowy
759 kcal	Tłuszcz 12,2 g, Węglowodany ogółem 133,04 g, Sód 974,56 mg, Błonnik pokarmowy 10,98 g, Białko ogółem 33,07 g, w tym cukry 26,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
578 kcal	Tłuszcz 28,53 g, Węglowodany ogółem 55,48 g, Sód 625,7 mg, Błonnik pokarmowy 2,56 g, w tym cukry 17,93 g, Białko ogółem 25,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g
wieczorny posiłek	Truskawki
33 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 7,6 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,8 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/
550 kcal	Tłuszcz 18,78 g, Węglowodany ogółem 74,42 g, Sód 1026,13 mg, Błonnik pokarmowy 11,37 g, Białko ogółem 16,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g, w tym cukry 1,94 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; kompot śliwkowy bez cukru ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/
756 kcal	Tłuszcz 17,55 g, Węglowodany ogółem 117,93 g, Sód 841,66 mg, Błonnik pokarmowy 10,64 g, Białko ogółem 33,72 g, w tym cukry 7,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	ser wiejski /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/

643 kcal	Tłuszcz 31,01 g, Węglowodany ogółem 66,26 g, Sód 959,53 mg, Białko ogółem 21,2 g, Błonnik pokarmowy 8,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, w tym cukry 10,7 g
wieczorny posiłek	Truskawki
33 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 7,6 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,8 g