

JADŁOSPIS NA 2025-12-05 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; jogurt naturalny
589 kcal	Tłuszcz 25,8 g, Węglowodany ogółem 69,37 g, Sód 763,45 mg, Błonnik pokarmowy 6,63 g, Białko ogółem 16,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,29 g, w tym cukry 11,63 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mandarynki
979 kcal	Tłuszcz 32,88 g, Węglowodany ogółem 138,36 g, Sód 1324,11 mg, Błonnik pokarmowy 27,57 g, Białko ogółem 38,96 g, w tym cukry 21,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
618 kcal	Tłuszcz 31,47 g, Węglowodany ogółem 61,73 g, Sód 1117,17 mg, Błonnik pokarmowy 6,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,26 g, Białko ogółem 20,53 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jajecznica na parze /Alergeny: 3/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; jogurt naturalny
503 kcal	Tłuszcz 26,61 g, Węglowodany ogółem 46,57 g, Błonnik pokarmowy 1,81 g, Białko ogółem 21,68 g, w tym cukry 12,97 g, Sód 249,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; kisiel z jabłkiem
519 kcal	Błonnik pokarmowy 19,26 g, Tłuszcz 6,5 g, Węglowodany ogółem 91,03 g, Sód 927,52 mg, Białko ogółem 25,34 g, w tym cukry 17,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
508 kcal	Tłuszcz 18,96 g, Węglowodany ogółem 58,44 g, Błonnik pokarmowy 2,08 g, Białko ogółem 26,87 g, w tym cukry 13,67 g, Sód 445,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; jajecznica na parze /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
476 kcal	Błonnik pokarmowy 4,95 g, Tłuszcz 26,96 g, Węglowodany ogółem 40,5 g, Sód 516,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,49 g, Białko ogółem 18,92 g, w tym cukry 2,75 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
528 kcal	Błonnik pokarmowy 22,65 g, Tłuszcz 7,11 g, Węglowodany ogółem 88,84 g, Sód 1627,07 mg, Białko ogółem 25,34 g, w tym cukry 5,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,73 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Dżem 100% bez cukru ; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
504 kcal	Błonnik pokarmowy 5,34 g, Tłuszcz 19,34 g, Węglowodany ogółem 58,04 g, Sód 712,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, Białko ogółem 24,11 g, w tym cukry 6,9 g

wieczorny posiłek

sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

135 kcal

Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g