

JADŁOSPIS NA 2025-08-26 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
656 kcal	Tłuszcz 25,29 g, Węglowodany ogółem 89,99 g, Sód 622,69 mg, Błonnik pokarmowy 8,13 g, Białko ogółem 20,45 g, w tym cukry 21,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g
Obiad	Zupa jarzynowa zabieleną /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Smoothie
961 kcal	Tłuszcz 29,8 g, Węglowodany ogółem 131,1 g, Sód 1608,06 mg, Błonnik pokarmowy 17,06 g, Białko ogółem 47 g, w tym cukry 46,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,42 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
737 kcal	Tłuszcz 29,81 g, Węglowodany ogółem 99,6 g, Sód 852,84 mg, Błonnik pokarmowy 9,7 g, Białko ogółem 13,99 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
533 kcal	Tłuszcz 22,93 g, Węglowodany ogółem 64,58 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 23,15 g, w tym cukry 21,63 g, Sód 647,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Smoothie
846 kcal	Tłuszcz 15,62 g, Węglowodany ogółem 138,25 g, Sód 1207,7 mg, Błonnik pokarmowy 16,67 g, Białko ogółem 42,79 g, w tym cukry 47,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,3,1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
545 kcal	Sód 1181,07 mg, Węglowodany ogółem 76,67 g, w tym cukry 9,3 g, Tłuszcz 18,56 g, Błonnik pokarmowy 3,89 g, Białko ogółem 16,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
412 kcal	Tłuszcz 19,66 g, Węglowodany ogółem 31,95 g, Sód 870,25 mg, Błonnik pokarmowy 9,25 g, Białko ogółem 19,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 9 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
14 kcal	Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Smoothie
754 kcal	Tłuszcz 13,37 g, Węglowodany ogółem 125,95 g, Sód 748,7 mg, Błonnik pokarmowy 16,22 g, Białko ogółem 37,39 g, w tym cukry 26,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Podwieczorek	Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7/
105 kcal	Tłuszcz 3,56 g, Węglowodany ogółem 11,4 g, Sód 94,9 mg, Białko ogółem 7,41 g, w tym cukry 5,77 g, Błonnik pokarmowy 1,46 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,3,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola
587 kcal	Tłuszcz 25,35 g, Węglowodany ogółem 73,05 g, Sód 1430,61 mg, Błonnik pokarmowy 7,79 g, Białko ogółem 12,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 2,07 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g