

JADŁOSPIS NA 2025-05-17 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pasztet /Alergeny: 3,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Powidła /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty
687 kcal	Tłuszcz 29,08 g, Węglowodany ogółem 85,5 g, Sód 623,01 mg, Białko ogółem 20,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Błonnik pokarmowy 8,64 g, w tym cukry 24,93 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
969 kcal	Tłuszcz 37,85 g, Węglowodany ogółem 117,7 g, Sód 757,06 mg, Błonnik pokarmowy 14,24 g, Białko ogółem 42,63 g, w tym cukry 38,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,45 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; rzodkiewka /Alergeny: 7/
551 kcal	Tłuszcz 28,07 g, Węglowodany ogółem 59,33 g, Sód 790,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,73 g, Białko ogółem 14,78 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szyńka z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Banan
573 kcal	Tłuszcz 20,58 g, Węglowodany ogółem 72,45 g, Sód 764,85 mg, Błonnik pokarmowy 3,42 g, Białko ogółem 25,41 g, w tym cukry 31,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1073 kcal	Tłuszcz 31,72 g, Węglowodany ogółem 152,27 g, Sód 982,3 mg, Błonnik pokarmowy 19,37 g, Białko ogółem 47,25 g, w tym cukry 71,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,45 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
350 kcal	Tłuszcz 14,86 g, Węglowodany ogółem 40,02 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 15,2 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 13,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Szyńka z indyka ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty
584 kcal	Tłuszcz 22,37 g, Węglowodany ogółem 59,95 g, Sód 988,05 mg, Błonnik pokarmowy 10,73 g, Białko ogółem 22,84 g, w tym cukry 28,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 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	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
886 kcal	Tłuszcz 32,56 g, Węglowodany ogółem 102,93 g, Sód 980,8 mg, Błonnik pokarmowy 17,54 g, Białko ogółem 44,8 g, w tym cukry 38,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,57 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	Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

350 kcal	Tłuszcz 14,86 g, Węglowodany ogółem 40,02 g, Sód 13,05 mg, Błonnik pokarmowy 1,76 g, w tym cukry 7,23 g, Białko ogółem 15,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g