

JADŁOSPIS NA 2025-07-09 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Kiełki ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty
606 kcal	Tłuszcz 29,7 g, Węglowodany ogółem 57,06 g, Sód 685,49 mg, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Białko ogółem 18,39 g, w tym cukry 21,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; serek homogenizowany ; ananas świeży /Alergeny: 1,3,6,9,10/
940 kcal	Tłuszcz 31,76 g, Węglowodany ogółem 134,47 g, Sód 774,34 mg, Błonnik pokarmowy 10,16 g, Białko ogółem 38,24 g, w tym cukry 48,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g
Kolacja	pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
707 kcal	Tłuszcz 33,46 g, Sód 726,67 mg, Białko ogółem 29,18 g, Węglowodany ogółem 72,14 g, Błonnik pokarmowy 8,06 g, w tym cukry 36,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,51 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; dżem owocowy ; Kiełki ; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; grejfruty ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
535 kcal	Tłuszcz 23,78 g, Węglowodany ogółem 49,14 g, Błonnik pokarmowy 3,21 g, Białko ogółem 22,43 g, w tym cukry 21,11 g, Sód 611,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,66 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; serek homogenizowany ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ananas świeży /Alergeny: 1,3,6,9,10/
958 kcal	Tłuszcz 29,87 g, Węglowodany ogółem 145,35 g, Sód 980,66 mg, Błonnik pokarmowy 11,86 g, w tym cukry 48,85 g, Białko ogółem 35,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g
Kolacja	pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
615 kcal	Tłuszcz 25,24 g, Sód 146,37 mg, Białko ogółem 23,96 g, Węglowodany ogółem 72,54 g, Błonnik pokarmowy 5,91 g, w tym cukry 36,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g
wieczorny posiłek	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,13 g, Węglowodany ogółem 13,33 g, Sód 2,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełki ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; grejfruty
407 kcal	Tłuszcz 16,48 g, Węglowodany ogółem 49,87 g, Sód 449,1 mg, Błonnik pokarmowy 7,46 g, Białko ogółem 13,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, w tym cukry 7,02 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 wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
858 kcal	Tłuszcz 11,96 g, Węglowodany ogółem 152,39 g, Sód 1000,67 mg, Błonnik pokarmowy 17,54 g, w tym cukry 26,71 g, Białko ogółem 31,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,5 g
Podwieczorek	Nekataryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
567 kcal	Tłuszcz 27,03 g, Węglowodany ogółem 58,54 g, Sód 1005,87 mg, Błonnik pokarmowy 9,98 g, Białko ogółem 18,44 g, w tym cukry 7,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,2 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g