

JADŁOSPIS NA 2025-11-08 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
656 kcal	Tłuszcz 23,98 g, Węglowodany ogółem 81,36 g, Sód 943,34 mg, Białko ogółem 27,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,27 g, Błonnik pokarmowy 7,91 g, w tym cukry 24,34 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
796 kcal	Tłuszcz 15,62 g, Węglowodany ogółem 141,57 g, Sód 1114,33 mg, Błonnik pokarmowy 18,07 g, w tym cukry 15,02 g, Białko ogółem 21,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
645 kcal	Tłuszcz 29,03 g, Węglowodany ogółem 63,96 g, Sód 1239,01 mg, Błonnik pokarmowy 6,78 g, Białko ogółem 34,43 g, w tym cukry 11,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; szynka gotowana ; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone
558 kcal	Tłuszcz 21,78 g, Węglowodany ogółem 65,63 g, Sód 793,83 mg, Białko ogółem 25,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 23,98 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki
555 kcal	Tłuszcz 7,95 g, Węglowodany ogółem 102,82 g, Sód 958,83 mg, Błonnik pokarmowy 13,08 g, w tym cukry 11,07 g, Białko ogółem 18,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
479 kcal	Tłuszcz 21,57 g, Węglowodany ogółem 40,22 g, Błonnik pokarmowy 1,85 g, Białko ogółem 33,32 g, w tym cukry 10,86 g, Sód 605,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; szynka gotowana ; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
549 kcal	Tłuszcz 23,29 g, Węglowodany ogółem 61,23 g, Sód 1016,73 mg, Białko ogółem 21,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Błonnik pokarmowy 7,89 g, w tym cukry 13,76 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 pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki
555 kcal	Tłuszcz 7,95 g, Węglowodany ogółem 102,82 g, Sód 958,83 mg, Błonnik pokarmowy 13,08 g, w tym cukry 11,07 g, Białko ogółem 18,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
460 kcal	Tłuszcz 23 g, Węglowodany ogółem 33,4 g, Sód 828,26 mg, Błonnik pokarmowy 5,59 g, Białko ogółem 29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 0,64 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
642 kcal	Tłuszcz 23,3 g, Węglowodany ogółem 79,96 g, Sód 929,16 mg, Białko ogółem 26,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g, Błonnik pokarmowy 7,91 g, w tym cukry 23,15 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
570 kcal	Tłuszcz 11,58 g, Węglowodany ogółem 102,29 g, Sód 1111,63 mg, Błonnik pokarmowy 13,85 g, w tym cukry 8,78 g, Białko ogółem 15,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
645 kcal	Tłuszcz 29,03 g, Węglowodany ogółem 63,96 g, Sód 1239,01 mg, Błonnik pokarmowy 6,78 g, Białko ogółem 34,43 g, w tym cukry 11,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g