

JADŁOSPIS NA 2025-09-14 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
675 kcal	Tłuszcz 41,7 g, Węglowodany ogółem 40,58 g, Sód 546,24 mg, Błonnik pokarmowy 3,95 g, Białko ogółem 22,24 g, w tym cukry 19,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,69 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Mizeria 160g /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
774 kcal	Tłuszcz 34,23 g, Węglowodany ogółem 84,29 g, Sód 1293,8 mg, Błonnik pokarmowy 13,93 g, w tym cukry 5,85 g, Białko ogółem 36,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,66 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; keczup /Alergeny: 9/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
476 kcal	Błonnik pokarmowy 8,32 g, Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 65,61 g, Sód 1040,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,12 g, Białko ogółem 12,77 g, w tym cukry 11,21 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
745 kcal	Tłuszcz 40,47 g, Węglowodany ogółem 49,74 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 33,35 g, w tym cukry 7,73 g, Sód 343,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,67 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
624 kcal	Tłuszcz 15,85 g, Węglowodany ogółem 87,93 g, Sód 867,31 mg, Błonnik pokarmowy 14,63 g, w tym cukry 2,75 g, Białko ogółem 35,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
347 kcal	Tłuszcz 15,94 g, Węglowodany ogółem 35,74 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 15,47 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 641,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kakao bez cukru /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
645 kcal	Tłuszcz 33,6 g, Węglowodany ogółem 43,91 g, Sód 565,58 mg, Błonnik pokarmowy 9,22 g, Białko ogółem 25,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,67 g, w tym cukry 22,1 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru
620 kcal	Tłuszcz 15,85 g, Węglowodany ogółem 86,93 g, Sód 867,3 mg, Błonnik pokarmowy 14,63 g, w tym cukry 1,75 g, Białko ogółem 35,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
340 kcal	Tłuszcz 17,37 g, Węglowodany ogółem 31,91 g, Sód 864,25 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 11,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g

wieczorny posiłek**Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/**

51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g
---------	---

dieta podstawowa komercja**Śniadanie**

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola

535 kcal	Tłuszcz 32,9 g, Węglowodany ogółem 40,58 g, Sód 546,24 mg, Błonnik pokarmowy 3,95 g, Białko ogółem 17,44 g, w tym cukry 8,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,69 g
----------	---

Obiad

Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,3/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Mizeria 160g /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki

755 kcal	Tłuszcz 26,33 g, Węglowodany ogółem 93,14 g, Sód 1008,36 mg, Błonnik pokarmowy 14,2 g, w tym cukry 5,85 g, Białko ogółem 39,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,66 g
----------	--

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; keczup /Alergeny: 9/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/

476 kcal	Błonnik pokarmowy 8,32 g, Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 65,61 g, Sód 1040,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,12 g, Białko ogółem 12,77 g, w tym cukry 11,21 g
----------	---