

JADŁOSPIS NA 2025-04-30 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
887 kcal	Tłuszcz 44,05 g, Węglowodany ogółem 81,08 g, Sód 2100,09 mg, Błonnik pokarmowy 6,14 g, Białko ogółem 44,85 g, w tym cukry 31,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
827 kcal	Tłuszcz 27,56 g, Węglowodany ogółem 102,39 g, Sód 1598,45 mg, Błonnik pokarmowy 12,99 g, w tym cukry 20,91 g, Białko ogółem 34,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,6 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Musztarda /Alergeny: 7/; Herbata ; keczup /Alergeny: 9/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
631 kcal	Tłuszcz 28,38 g, Węglowodany ogółem 63,75 g, Sód 1608,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,18 g, Białko ogółem 29,9 g, w tym cukry 11,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
515 kcal	Tłuszcz 17,31 g, Węglowodany ogółem 65,58 g, Sód 1178,67 mg, Błonnik pokarmowy 3,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,29 g, w tym cukry 10,95 g, Białko ogółem 27,68 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
668 kcal	Tłuszcz 12,71 g, Węglowodany ogółem 99,5 g, Sód 799,71 mg, Błonnik pokarmowy 14,01 g, w tym cukry 18 g, Białko ogółem 37,81 g
Kolacja	ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; sok vege 0,5 ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
586 kcal	Tłuszcz 22,57 g, Węglowodany ogółem 55,68 g, Sód 605,65 mg, Białko ogółem 36,82 g, Błonnik pokarmowy 9,32 g, w tym cukry 25,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
594 kcal	Tłuszcz 21,62 g, Węglowodany ogółem 63,73 g, Sód 2358,8 mg, Błonnik pokarmowy 7,33 g, Białko ogółem 36,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,29 g, w tym cukry 4,32 g
Drugie śniadanie	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Zytne ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
825 kcal	Tłuszcz 17,82 g, Węglowodany ogółem 85,75 g, Sód 711,55 mg, Błonnik pokarmowy 15,09 g, w tym cukry 1,25 g, Białko ogółem 40,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 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	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
634 kcal	Tłuszcz 24,02 g, Węglowodany ogółem 48,41 g, Sód 1053,78 mg, Błonnik pokarmowy 7,78 g, Białko ogółem 29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 24,64 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