

# JADŁOSPIS NA 2025-06-02 (poniedziałek)

## Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie |
| 835 kcal          | Tłuszcz 31,53 g, w tym cukry 20,46 g, Białko ogółem 26,09 g, Błonnik pokarmowy 10,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 111,08 g, Sód 929,87 mg                                                                                           |
| Obiad             | Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/                                              |
| 1081 kcal         | Białko ogółem 50,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,13 g, w tym cukry 53,82 g, Węglowodany ogółem 153,48 g, Tłuszcz 27,56 g, Sód 420,08 mg, Błonnik pokarmowy 9,24 g                                                                                            |
| Kolacja           | Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; Kiełki ; ogórek małosolny /Alergeny: 1,3,6,9,10/                                   |
| 697 kcal          | Tłuszcz 38,38 g, Węglowodany ogółem 66,83 g, Sód 775,67 mg, Błonnik pokarmowy 9,34 g, Białko ogółem 19,66 g, w tym cukry 12,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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         | Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 634 kcal          | Tłuszcz 24,35 g, w tym cukry 7,78 g, Białko ogółem 33,87 g, Błonnik pokarmowy 2,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,37 g, Węglowodany ogółem 69,75 g, Sód 363,03 mg                                                         |
| Obiad             | zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/                               |
| 1096 kcal         | Tłuszcz 20,67 g, Sód 449,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,56 g, Białko ogółem 54,19 g, Węglowodany ogółem 171,4 g, Błonnik pokarmowy 11,21 g, w tym cukry 39 g                                                           |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; filet maślany z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/                                                          |
| 571 kcal          | Tłuszcz 14,91 g, Węglowodany ogółem 82,92 g, Błonnik pokarmowy 2,95 g, Białko ogółem 27,47 g, w tym cukry 8,74 g, Sód 89,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                           |
| wieczorny posiłek | sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/                                                                                                                                                                                        |
| 82 kcal           | Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g                                                                                                                                         |

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pasta ze słonecz. i suszonych pomid. /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/ |
| 849 kcal          | Tłuszcz 38,7 g, w tym cukry 1,32 g, Białko ogółem 31,84 g, Błonnik pokarmowy 10,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Węglowodany ogółem 86,13 g, Sód 378,97 mg                                                                                                      |
| Drugie śniadanie  | jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                                                                     |
| 150 kcal          | Tłuszcz 5 g, Węglowodany ogółem 15,5 g, Sód 157,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Białko ogółem 9 g, w tym cukry 20 g                                                                                                                                             |
| Obiad             | zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; kompot wiśniowy bez cukru ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/                                                                 |
| 711 kcal          | Tłuszcz 13 g, Sód 520,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,5 g, Białko ogółem 55,78 g, Węglowodany ogółem 99,24 g, Błonnik pokarmowy 16,89 g, w tym cukry 5,46 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; filet maślany z indyka ; ogórek małosolny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki                                                                      |
| 635 kcal          | Tłuszcz 17,38 g, Węglowodany ogółem 93,56 g, Sód 422,79 mg, Błonnik pokarmowy 9,14 g, Białko ogółem 23,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 1,51 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                                                                                                                                                                                             |