

JADŁOSPIS NA 2025-10-20 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiwi
886 kcal	Tłuszcz 29,27 g, Węglowodany ogółem 122,21 g, Sód 575,51 mg, Białko ogółem 25,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,93 g, w tym cukry 28,24 g, Błonnik pokarmowy 11,39 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/
1315 kcal	Tłuszcz 67,8 g, Sód 864,5 mg, Białko ogółem 51,31 g, Węglowodany ogółem 131,36 g, Błonnik pokarmowy 15,78 g, w tym cukry 26,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,36 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Kiełbasa z cebulką /Alergeny: 10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
599 kcal	Tłuszcz 26,21 g, Węglowodany ogółem 65,4 g, Sód 1335,92 mg, Błonnik pokarmowy 6,98 g, Białko ogółem 25,8 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
wieczorny posiłek	Batonik bakaliowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
353 kcal	Białko ogółem 6,86 g, w tym cukry 13,78 g, Węglowodany ogółem 34,25 g, Błonnik pokarmowy 3,03 g, Tłuszcz 18,02 g, Sód 12,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
867 kcal	Tłuszcz 28,86 g, w tym cukry 32,12 g, Białko ogółem 28,41 g, Błonnik pokarmowy 3,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,82 g, Węglowodany ogółem 115,66 g, Sód 537,87 mg
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ciasto na maślanec /Alergeny: 7,3,1/
932 kcal	Tłuszcz 38,06 g, Sód 855,73 mg, Białko ogółem 38,63 g, Węglowodany ogółem 111,82 g, Błonnik pokarmowy 12,11 g, w tym cukry 18,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,44 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
341 kcal	Tłuszcz 15,2 g, Węglowodany ogółem 40,76 g, Błonnik pokarmowy 2,01 g, Białko ogółem 15,33 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 28,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
777 kcal	Tłuszcz 26,83 g, w tym cukry 33,28 g, Białko ogółem 23,8 g, Błonnik pokarmowy 10,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, Węglowodany ogółem 88,82 g, Sód 760,47 mg
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	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Zytynie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
884 kcal	Tłuszcz 28,12 g, Sód 698,05 mg, Białko ogółem 48,68 g, Węglowodany ogółem 70,21 g, Błonnik pokarmowy 17,92 g, w tym cukry 5,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,68 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/; pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
362 kcal	Tłuszcz 16,63 g, Węglowodany ogółem 43,92 g, Sód 250,85 mg, Błonnik pokarmowy 5,75 g, Białko ogółem 11,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 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