

JADŁOSPIS NA 2025-10-30 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki ; grejfruty
831 kcal	Błonnik pokarmowy 9,99 g, Tłuszcz 35,65 g, Węglowodany ogółem 97,9 g, Sód 1357,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g, w tym cukry 14,35 g, Białko ogółem 36,22 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1183 kcal	Białko ogółem 51,64 g, Węglowodany ogółem 131,66 g, Sód 1922,99 mg, Tłuszcz 47,75 g, Błonnik pokarmowy 21,34 g, w tym cukry 25,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,71 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; keczup /Alergeny: 9/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
700 kcal	Tłuszcz 33,95 g, Węglowodany ogółem 66,28 g, Sód 1633,78 mg, Błonnik pokarmowy 7,32 g, Białko ogółem 32,9 g, w tym cukry 14,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Szynka delikatesowa ; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
755 kcal	Tłuszcz 35,03 g, Węglowodany ogółem 78,02 g, Sód 972,64 mg, Błonnik pokarmowy 5,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,93 g, w tym cukry 14,17 g, Białko ogółem 38,89 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym (dieta) /Alergeny: 7,1/; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; Kompot śliwkowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
871 kcal	Tłuszcz 23,12 g, Węglowodany ogółem 109,81 g, Sód 566,46 mg, Błonnik pokarmowy 7,75 g, Białko ogółem 39,81 g, w tym cukry 24,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,53 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/
423 kcal	Tłuszcz 17,93 g, Węglowodany ogółem 42,22 g, Błonnik pokarmowy 3,16 g, Białko ogółem 24,82 g, w tym cukry 10,97 g, Sód 959,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Szynka delikatesowa ; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
746 kcal	Tłuszcz 36,54 g, Węglowodany ogółem 73,62 g, Sód 1195,54 mg, Błonnik pokarmowy 9,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,93 g, w tym cukry 3,95 g, Białko ogółem 34,57 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 ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym (dieta) /Alergeny: 7,1/; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; kompot śliwkowy bez cukru ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
758 kcal	Tłuszcz 14,82 g, Węglowodany ogółem 102,82 g, Sód 566,39 mg, Błonnik pokarmowy 11,5 g, Białko ogółem 36,76 g, w tym cukry 16,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,53 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 ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/

404 kcal	Tłuszcz 19,36 g, Węglowodany ogółem 35,4 g, Sód 1182,11 mg, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Białko ogółem 20,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 0,75 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g