

JADŁOSPIS NA 2025-10-14 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
991 kcal	Błonnik pokarmowy 9,95 g, Tłuszcz 48,81 g, Węglowodany ogółem 99,78 g, Sód 1315,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,35 g, Białko ogółem 42,99 g, w tym cukry 22,14 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
857 kcal	Tłuszcz 32,86 g, Węglowodany ogółem 89,13 g, Sód 1020,92 mg, Błonnik pokarmowy 15,97 g, Białko ogółem 56,5 g, w tym cukry 15,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,16 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/
455 kcal	Tłuszcz 19,58 g, Węglowodany ogółem 59,62 g, Sód 659,18 mg, Błonnik pokarmowy 6,87 g, Białko ogółem 9,97 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; banan ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
770 kcal	Tłuszcz 26,7 g, Węglowodany ogółem 100,54 g, Sód 1035,98 mg, Białko ogółem 31,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, Błonnik pokarmowy 6,15 g, w tym cukry 34,71 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny
726 kcal	Tłuszcz 24,63 g, Węglowodany ogółem 97,1 g, Sód 638,28 mg, Błonnik pokarmowy 16,56 g, Białko ogółem 31,8 g, w tym cukry 19,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,02 g
Kolacja	kiełbasa szynkówka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/
462 kcal	Tłuszcz 19,47 g, Węglowodany ogółem 60,44 g, Sód 351,55 mg, Białko ogółem 11,39 g, w tym cukry 7,23 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,67 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
640 kcal	Tłuszcz 26,41 g, Węglowodany ogółem 72,25 g, Sód 1417,91 mg, Białko ogółem 25,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 13,48 g, Błonnik pokarmowy 8,25 g
Drugie śniadanie	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny
726 kcal	Tłuszcz 24,63 g, Węglowodany ogółem 97,1 g, Sód 638,28 mg, Błonnik pokarmowy 16,56 g, Białko ogółem 31,8 g, w tym cukry 19,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,02 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/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; kielbasa szynkówka ; Sałata /Alergeny: 7/
373 kcal	Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 36,61 g, Sód 570,08 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 7,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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