

## JADŁOSPIS NA 2025-05-05 (poniedziałek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szyńka z indyka ; serek homogenizowany
781 kcal	Tłuszcz 37,61 g, Węglowodany ogółem 92,81 g, Sód 636,43 mg, Błonnik pokarmowy 5,17 g, Białko ogółem 28,39 g, w tym cukry 8,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/; jabłko (1 sztuka)
1351 kcal	Białko ogółem 37,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, w tym cukry 21,17 g, Węglowodany ogółem 173,8 g, Tłuszcz 35,26 g, Sód 273,5 mg, Błonnik pokarmowy 10,07 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Kielki ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
731 kcal	Tłuszcz 29,81 g, Węglowodany ogółem 92,79 g, Sód 1690,14 mg, Białko ogółem 19,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g, Błonnik pokarmowy 8,86 g, w tym cukry 9,29 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Szyńka z indyka ; serek homogenizowany
765 kcal	Sód 406,63 mg, Węglowodany ogółem 87,76 g, w tym cukry 8,24 g, Tłuszcz 36,81 g, Błonnik pokarmowy 2,99 g, Białko ogółem 31,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/; jabłko pieczone
912 kcal	Tłuszcz 12,01 g, Sód 292,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,02 g, Białko ogółem 45,94 g, Węglowodany ogółem 151,77 g, Błonnik pokarmowy 11,97 g, w tym cukry 11,22 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; Herbata
526 kcal	Tłuszcz 16,79 g, Węglowodany ogółem 69,85 g, Błonnik pokarmowy 3,8 g, Białko ogółem 21,74 g, w tym cukry 8,12 g, Sód 1049,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

### dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Szyńka z indyka ; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
737 kcal	Tłuszcz 27,79 g, w tym cukry 21,01 g, Białko ogółem 25,39 g, Błonnik pokarmowy 9,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g, Węglowodany ogółem 88,54 g, Sód 827,46 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	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Buraki konserwowe ; kompot wiśniowy bez cukru ; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
983 kcal	Tłuszcz 21,44 g, Sód 346,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,62 g, Białko ogółem 47,09 g, Węglowodany ogółem 149,66 g, Błonnik pokarmowy 13,89 g, w tym cukry 26,68 g
Podwieczorek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kielki
589 kcal	Tłuszcz 19,24 g, Węglowodany ogółem 79,97 g, Sód 1592 mg, Błonnik pokarmowy 9,85 g, Białko ogółem 17,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g, w tym cukry 0,89 g

wieczorny posiłek

sok vege 0,5

120 kcal

Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g