

JADŁOSPIS NA 2025-11-06 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
739 kcal	Błonnik pokarmowy 8,16 g, Tłuszcz 25,83 g, Węglowodany ogółem 101,24 g, Sód 1221,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,46 g, Białko ogółem 22,19 g, w tym cukry 33,1 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
902 kcal	Tłuszcz 19,53 g, Węglowodany ogółem 136,27 g, Sód 882,11 mg, Błonnik pokarmowy 13,99 g, w tym cukry 43,46 g, Białko ogółem 43,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
492 kcal	Tłuszcz 18,87 g, Węglowodany ogółem 62,87 g, Sód 1270,3 mg, Błonnik pokarmowy 6,7 g, Białko ogółem 17,36 g, w tym cukry 10,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
642 kcal	Tłuszcz 24,95 g, Węglowodany ogółem 76,37 g, Sód 833,01 mg, Błonnik pokarmowy 3,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, Białko ogółem 24,86 g, w tym cukry 32,92 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
704 kcal	Tłuszcz 10,73 g, Węglowodany ogółem 115,31 g, Sód 821,1 mg, Błonnik pokarmowy 15,84 g, Białko ogółem 38,96 g, w tym cukry 44,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
398 kcal	Tłuszcz 18,01 g, Węglowodany ogółem 38,73 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 20,03 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 884,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
468 kcal	Tłuszcz 22,58 g, Węglowodany ogółem 48,47 g, Sód 941,93 mg, Błonnik pokarmowy 6,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,33 g, Białko ogółem 15,95 g, w tym cukry 1,94 g
Drugie śniadanie	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
676 kcal	Tłuszcz 10,73 g, Węglowodany ogółem 108,32 g, Sód 821,03 mg, Błonnik pokarmowy 15,84 g, Białko ogółem 38,96 g, w tym cukry 37,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
379 kcal	Tłuszcz 19,44 g, Węglowodany ogółem 31,91 g, Sód 1107,25 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 15,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
647 kcal	Błonnik pokarmowy 7,71 g, Tłuszcz 23,58 g, Węglowodany ogółem 88,94 g, Sód 1151,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,46 g, Białko ogółem 16,79 g, w tym cukry 12,1 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
767 kcal	Tłuszcz 19,23 g, Węglowodany ogółem 106,57 g, Sód 882,11 mg, Błonnik pokarmowy 10,69 g, w tym cukry 14,96 g, Białko ogółem 42,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
492 kcal	Tłuszcz 18,87 g, Węglowodany ogółem 62,87 g, Sód 1270,3 mg, Błonnik pokarmowy 6,7 g, Białko ogółem 17,36 g, w tym cukry 10,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g