

JADŁOSPIS NA 2025-06-19 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; jogurt naturalny
600 kcal	Tłuszcz 35,94 g, Węglowodany ogółem 44,42 g, Sód 953,87 mg, Błonnik pokarmowy 4,48 g, Białko ogółem 29,23 g, w tym cukry 9,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,06 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
1048 kcal	Tłuszcz 32,45 g, Węglowodany ogółem 130,62 g, Sód 1964,14 mg, Błonnik pokarmowy 11,6 g, w tym cukry 14,98 g, Białko ogółem 53,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,67 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
473 kcal	Tłuszcz 20,63 g, Węglowodany ogółem 56,21 g, Sód 814,65 mg, Błonnik pokarmowy 6,43 g, Białko ogółem 20,74 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Arbuz
54 kcal	Tłuszcz 0,15 g, Węglowodany ogółem 12,6 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, w tym cukry 9 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
651 kcal	Tłuszcz 34,47 g, Węglowodany ogółem 49,49 g, Sód 749,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,04 g, Białko ogółem 40,34 g, w tym cukry 21,52 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
836 kcal	Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 135,89 g, Sód 1084,65 mg, Błonnik pokarmowy 13,37 g, w tym cukry 20,36 g, Białko ogółem 39,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,7 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
384 kcal	Tłuszcz 18,78 g, Węglowodany ogółem 36,55 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 23,41 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 473,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Arbuz
54 kcal	Tłuszcz 0,15 g, Węglowodany ogółem 12,6 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, w tym cukry 9 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
726 kcal	Tłuszcz 37,1 g, Węglowodany ogółem 62,25 g, Sód 1084,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,04 g, Białko ogółem 36,02 g, w tym cukry 14,29 g, Błonnik pokarmowy 8,55 g
Drugie śniadanie	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru
621 kcal	Tłuszcz 7,44 g, Węglowodany ogółem 94,35 g, Sód 959,11 mg, Błonnik pokarmowy 7,23 g, w tym cukry 2,93 g, Białko ogółem 36,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,78 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
536 kcal	Sód 807,38 mg, Tłuszcz 21,26 g, Węglowodany ogółem 53,63 g, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Białko ogółem 35,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,3 g

wieczorny posiłek

120 kcal

sok vege 0,5

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