

JADŁOSPIS NA 2025-04-25 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
755 kcal	Tłuszcz 27,64 g, Węglowodany ogółem 105,63 g, Sód 940,29 mg, Błonnik pokarmowy 11,11 g, Białko ogółem 20,64 g, w tym cukry 10,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Bukiet jarzyn ; Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
1139 kcal	Tłuszcz 35,63 g, Węglowodany ogółem 161,57 g, Sód 1373,37 mg, Błonnik pokarmowy 31,18 g, Białko ogółem 38,47 g, w tym cukry 21,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; sałata rukola
513 kcal	Tłuszcz 31,3 g, Węglowodany ogółem 38,49 g, Sód 938,75 mg, Błonnik pokarmowy 3,56 g, Białko ogółem 20,62 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/
614 kcal	Tłuszcz 19,86 g, Węglowodany ogółem 80,52 g, Błonnik pokarmowy 4,47 g, Białko ogółem 28,16 g, w tym cukry 15,3 g, Sód 705,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko pieczone
505 kcal	Tłuszcz 2,71 g, Węglowodany ogółem 96,03 g, Sód 1038,18 mg, Błonnik pokarmowy 22,81 g, Białko ogółem 28,11 g, w tym cukry 6,59 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sałata rukola
484 kcal	Tłuszcz 19,84 g, Węglowodany ogółem 48,61 g, Błonnik pokarmowy 1,38 g, Białko ogółem 28,61 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 269,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
630 kcal	Sód 949,28 mg, Tłuszcz 19,22 g, Węglowodany ogółem 94,28 g, Błonnik pokarmowy 12,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 2,96 g, Białko ogółem 16,39 g
Drugie śniadanie	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g
Obiad	Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/
658 kcal	Tłuszcz 6,92 g, Sód 1172,44 mg, Białko ogółem 40,38 g, Węglowodany ogółem 105,92 g, Błonnik pokarmowy 21,9 g, w tym cukry 10,7 g
Podwieczorek	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml

549 kcal	Tłuszcz 22,32 g, Węglowodany ogółem 59,36 g, Sód 603,78 mg, Błonnik pokarmowy 7,63 g, Białko ogółem 24,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
658 kcal	Sód 949,35 mg, Węglowodany ogółem 101,27 g, w tym cukry 9,95 g, Tłuszcz 19,22 g, Błonnik pokarmowy 12,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 16,39 g
Obiad	Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/
662 kcal	Tłuszcz 6,92 g, Sód 1172,45 mg, Białko ogółem 40,38 g, Węglowodany ogółem 106,92 g, Błonnik pokarmowy 21,9 g, w tym cukry 11,7 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
577 kcal	Tłuszcz 22,32 g, Węglowodany ogółem 66,35 g, Sód 603,85 mg, Błonnik pokarmowy 7,63 g, Białko ogółem 24,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
695 kcal	Tłuszcz 27,16 g, Węglowodany ogółem 91,11 g, Sód 937,89 mg, Błonnik pokarmowy 8,71 g, Białko ogółem 20,64 g, w tym cukry 10,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Bukiet jarzyn ; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
984 kcal	Tłuszcz 31,98 g, Węglowodany ogółem 138,55 g, Sód 1277,65 mg, Błonnik pokarmowy 30,33 g, Białko ogółem 31,01 g, w tym cukry 6,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; sałata rukola
513 kcal	Tłuszcz 31,3 g, Węglowodany ogółem 38,49 g, Sód 938,75 mg, Błonnik pokarmowy 3,56 g, Białko ogółem 20,62 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 g