

JADŁOSPIS NA 2025-05-27 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
631 kcal	Tłuszcz 24,52 g, Węglowodany ogółem 87,92 g, Sód 591,56 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 19 g, w tym cukry 21,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Smoothie
1072 kcal	Tłuszcz 29,09 g, Węglowodany ogółem 158,08 g, Sód 1355,49 mg, Błonnik pokarmowy 16,06 g, w tym cukry 55,47 g, Białko ogółem 46,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,42 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szyńka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
479 kcal	Tłuszcz 19,23 g, Węglowodany ogółem 63,59 g, Sód 693,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,2 g, Białko ogółem 11,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,41 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jabłko pieczone ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
576 kcal	Tłuszcz 22,95 g, Węglowodany ogółem 76,67 g, Sód 619,57 mg, Białko ogółem 21,7 g, Błonnik pokarmowy 3,76 g, w tym cukry 21,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny ; banan
893 kcal	Tłuszcz 14,94 g, Węglowodany ogółem 155,1 g, Sód 1406,61 mg, Błonnik pokarmowy 16,85 g, w tym cukry 38,24 g, Białko ogółem 36,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,47 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Szyńka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
510 kcal	Tłuszcz 25,89 g, Węglowodany ogółem 39,91 g, Sód 331,69 mg, Białko ogółem 19,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g, w tym cukry 17,63 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
586 kcal	Tłuszcz 23,46 g, Węglowodany ogółem 75,38 g, Sód 632,67 mg, Białko ogółem 20,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, Błonnik pokarmowy 11,35 g, w tym cukry 6,7 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; kompot śliwkowy bez cukru ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
696 kcal	Tłuszcz 13,96 g, Węglowodany ogółem 110,13 g, Sód 1648,38 mg, Błonnik pokarmowy 14,59 g, Białko ogółem 36,48 g, w tym cukry 26,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,47 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g

Kolacja

masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Szynka delikatesowa

443 kcal

Tłuszcz 19,69 g, Węglowodany ogółem 52,28 g, Sód 667,28 mg, Białko ogółem 10,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 8,34 g

wieczorny posiłek

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