

JADŁOSPIS NA 2025-04-19 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Smoothie
1105 kcal	Tłuszcz 64,78 g, Węglowodany ogółem 93,33 g, Sód 1494,89 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 42,69 g, w tym cukry 38,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,58 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
600 kcal	Tłuszcz 11,19 g, Węglowodany ogółem 106,96 g, Sód 599,66 mg, Błonnik pokarmowy 15,84 g, w tym cukry 13,99 g, Białko ogółem 20,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
776 kcal	Tłuszcz 29,07 g, Węglowodany ogółem 102,4 g, Sód 877,49 mg, Błonnik pokarmowy 9,6 g, Białko ogółem 21,9 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
743 kcal	Tłuszcz 31,85 g, Węglowodany ogółem 82,27 g, Błonnik pokarmowy 4,25 g, Białko ogółem 37,69 g, w tym cukry 34,83 g, Sód 341,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,59 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Banan
590 kcal	Tłuszcz 5,31 g, Węglowodany ogółem 121,71 g, Sód 623,1 mg, Błonnik pokarmowy 15,81 g, Białko ogółem 16,36 g, w tym cukry 14,81 g
Kolacja	ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
706 kcal	Tłuszcz 18,75 g, Węglowodany ogółem 97,4 g, Sód 131,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Białko ogółem 38,87 g, Błonnik pokarmowy 3,28 g, w tym cukry 8,74 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
764 kcal	Tłuszcz 33,28 g, Węglowodany ogółem 85,43 g, Sód 563,66 mg, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Białko ogółem 33,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,59 g, w tym cukry 34,59 g
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 kalafiorowa /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty
525 kcal	Tłuszcz 5,17 g, Węglowodany ogółem 106,05 g, Sód 623,7 mg, Błonnik pokarmowy 15,63 g, Białko ogółem 16,36 g, w tym cukry 2,81 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
727 kcal	Tłuszcz 20,18 g, Węglowodany ogółem 100,56 g, Sód 354,08 mg, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Białko ogółem 34,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 8,5 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g