

JADŁOSPIS NA 2025-09-08 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
819 kcal	Tłuszcz 31,11 g, Węglowodany ogółem 105,49 g, Sód 879,2 mg, Błonnik pokarmowy 4,96 g, Białko ogółem 26,76 g, w tym cukry 37,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,06 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; gruszka
1003 kcal	Tłuszcz 38,65 g, Węglowodany ogółem 134,76 g, Sód 1598,25 mg, Błonnik pokarmowy 15,32 g, w tym cukry 5,8 g, Białko ogółem 30,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,9 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; sałata rukola
826 kcal	Tłuszcz 45,05 g, Węglowodany ogółem 87,78 g, Sód 960,12 mg, Błonnik pokarmowy 12,24 g, Białko ogółem 20,73 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; dżem owocowy
987 kcal	Tłuszcz 35,42 g, Sód 762,81 mg, Białko ogółem 38,98 g, Węglowodany ogółem 125,53 g, Błonnik pokarmowy 3,14 g, w tym cukry 50,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,03 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; jabłko pieczone
1034 kcal	Tłuszcz 43,3 g, Węglowodany ogółem 121,55 g, Sód 764,64 mg, Błonnik pokarmowy 14,06 g, w tym cukry 4,83 g, Białko ogółem 41,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,42 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałata rukola
488 kcal	Tłuszcz 19 g, Węglowodany ogółem 52,42 g, Sód 334,26 mg, Białko ogółem 13,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, Błonnik pokarmowy 6,37 g, w tym cukry 10,31 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; bułka wrocławska ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
966 kcal	Tłuszcz 36,5 g, Węglowodany ogółem 118,7 g, Sód 1143,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,42 g, Białko ogółem 33,66 g, w tym cukry 34,53 g, Błonnik pokarmowy 9,04 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 pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; kasza gryczana /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; gruszka
753 kcal	Tłuszcz 25,89 g, Węglowodany ogółem 91,14 g, Sód 1042,54 mg, Błonnik pokarmowy 15,24 g, w tym cukry 4,5 g, Białko ogółem 34,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,65 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: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
545 kcal	Błonnik pokarmowy 12,39 g, Tłuszcz 19,86 g, Węglowodany ogółem 66,01 g, Sód 705,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,59 g, Białko ogółem 9,6 g, w tym cukry 3,08 g

wieczorny posiłek

73 kcal

sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g