

JADŁOSPIS NA 2025-03-22 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Szynka delikatesowa ; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; banan
778 kcal	Tłuszcz 26,5 g, Węglowodany ogółem 113,13 g, Sód 974,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 20,53 g, w tym cukry 35,18 g, Błonnik pokarmowy 9,64 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; Sok tłoczony 100%
866 kcal	Tłuszcz 31,02 g, Węglowodany ogółem 90,4 g, Sód 2114,43 mg, Błonnik pokarmowy 7,67 g, Białko ogółem 48,31 g, w tym cukry 6,54 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
595 kcal	Tłuszcz 28,41 g, Węglowodany ogółem 56,13 g, Sód 1139,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,12 g, Białko ogółem 27,87 g, w tym cukry 0,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
498 kcal	Tłuszcz 21,98 g, Węglowodany ogółem 50,14 g, Błonnik pokarmowy 1,75 g, Białko ogółem 25,21 g, w tym cukry 20,99 g, Sód 837,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Sok tłoczony 100%
536 kcal	Tłuszcz 7,34 g, Węglowodany ogółem 89,05 g, Sód 458,9 mg, Błonnik pokarmowy 10,99 g, Białko ogółem 24,75 g, w tym cukry 6,19 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
599 kcal	Tłuszcz 16,28 g, Węglowodany ogółem 89,5 g, Błonnik pokarmowy 3,27 g, Białko ogółem 25,34 g, w tym cukry 8,74 g, Sód 100,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
519 kcal	Tłuszcz 23,41 g, Węglowodany ogółem 53,3 g, Sód 1060,4 mg, Błonnik pokarmowy 5,49 g, w tym cukry 20,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 20,89 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/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Sok tłoczony 100%
536 kcal	Tłuszcz 7,34 g, Węglowodany ogółem 89,05 g, Sód 458,9 mg, Błonnik pokarmowy 10,99 g, Białko ogółem 24,75 g, w tym cukry 6,19 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
620 kcal	Tłuszcz 17,71 g, Węglowodany ogółem 92,66 g, Sód 322,66 mg, Błonnik pokarmowy 7,01 g, Białko ogółem 21,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 8,5 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g