

JADŁOSPIS NA 2025-12-20 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
611 kcal	Tłuszcz 22,23 g, Węglowodany ogółem 77,4 g, Sód 1390,75 mg, Błonnik pokarmowy 8,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,2 g, Białko ogółem 18,23 g, w tym cukry 24,2 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy ; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
770 kcal	Tłuszcz 12,82 g, Węglowodany ogółem 136,13 g, Sód 592,06 mg, Błonnik pokarmowy 11,69 g, Białko ogółem 25,48 g, w tym cukry 34,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; papryka świeża /Alergeny: 7/
718 kcal	Błonnik pokarmowy 10,2 g, Tłuszcz 36,92 g, Węglowodany ogółem 68,75 g, Sód 1051,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,79 g, Białko ogółem 25,93 g, w tym cukry 15,04 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
590 kcal	Tłuszcz 21,99 g, Węglowodany ogółem 71,58 g, Błonnik pokarmowy 5,83 g, Białko ogółem 21,77 g, w tym cukry 24,44 g, Sód 1139,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,07 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
757 kcal	Tłuszcz 11,02 g, Węglowodany ogółem 137,25 g, Sód 576,5 mg, Błonnik pokarmowy 11,02 g, Białko ogółem 25,22 g, w tym cukry 34,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
389 kcal	Tłuszcz 18,02 g, Węglowodany ogółem 40,75 g, Błonnik pokarmowy 2,57 g, Białko ogółem 18,18 g, w tym cukry 11,02 g, Sód 465,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 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	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
563 kcal	Błonnik pokarmowy 8,97 g, Tłuszcz 22,34 g, Węglowodany ogółem 65,51 g, Sód 1406,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g, Białko ogółem 19,01 g, w tym cukry 14,22 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
702 kcal	Tłuszcz 11,27 g, Węglowodany ogółem 122,5 g, Sód 586,5 mg, Błonnik pokarmowy 11,02 g, Białko ogółem 24,22 g, w tym cukry 29,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/

431 kcal	Błonnik pokarmowy 8,03 g, Tłuszcz 18,88 g, Węglowodany ogółem 49,79 g, Sód 867,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,79 g, Białko ogółem 15,94 g, w tym cukry 0,8 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