

JADŁOSPIS NA 2025-11-27 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; mandarynki
696 kcal	Tłuszcz 19,12 g, Węglowodany ogółem 111,78 g, Sód 1058,87 mg, Błonnik pokarmowy 11,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,02 g, w tym cukry 24,74 g, Białko ogółem 16,75 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1012 kcal	Białko ogółem 52,36 g, Węglowodany ogółem 157,88 g, Sód 1888,43 mg, Tłuszcz 20,54 g, Błonnik pokarmowy 16,64 g, w tym cukry 7,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,33 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Parówka na ciepło ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; Herbata z cytryną
866 kcal	Tłuszcz 49,54 g, Węglowodany ogółem 74,44 g, Sód 1163,67 mg, Błonnik pokarmowy 6,6 g, Białko ogółem 28,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,36 g, w tym cukry 9,98 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	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
525 kcal	Tłuszcz 17,97 g, Węglowodany ogółem 70,87 g, Sód 646,82 mg, Błonnik pokarmowy 3,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 12,98 g, Białko ogółem 19,51 g
Obiad	sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
813 kcal	Tłuszcz 16,46 g, Węglowodany ogółem 120,39 g, Sód 895,49 mg, Błonnik pokarmowy 12,77 g, Białko ogółem 49,31 g, w tym cukry 9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,3 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki
539 kcal	Tłuszcz 20,59 g, Węglowodany ogółem 54,32 g, Błonnik pokarmowy 3,11 g, Białko ogółem 35,98 g, w tym cukry 10,97 g, Sód 597,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 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	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
498 kcal	Tłuszcz 18,32 g, Węglowodany ogółem 64,8 g, Sód 914 mg, Błonnik pokarmowy 6,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g, w tym cukry 2,76 g, Białko ogółem 16,75 g
Drugie śniadanie	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
598 kcal	Tłuszcz 6,56 g, Węglowodany ogółem 82,25 g, Sód 890,02 mg, Błonnik pokarmowy 13,3 g, Białko ogółem 57,64 g, w tym cukry 7,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Podwieczorek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki

499 kcal	Tłuszcz 20,59 g, Węglowodany ogółem 44,34 g, Błonnik pokarmowy 3,11 g, Białko ogółem 35,98 g, w tym cukry 0,99 g, Sód 597,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 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