

JADŁOSPIS NA 2025-12-04 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko (1 sztuka)
805 kcal	Tłuszcz 31,81 g, Węglowodany ogółem 99,05 g, Sód 1032,98 mg, Błonnik pokarmowy 8,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,31 g, w tym cukry 12,6 g, Białko ogółem 32,23 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/
1430 kcal	Tłuszcz 63,38 g, Węglowodany ogółem 149,96 g, Sód 1097,21 mg, Błonnik pokarmowy 11,43 g, w tym cukry 30,57 g, Białko ogółem 61,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,56 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
702 kcal	Tłuszcz 27,27 g, Węglowodany ogółem 87,63 g, Sód 652,3 mg, Błonnik pokarmowy 6,66 g, Białko ogółem 21,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,78 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata z cytryną ; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko pieczone
652 kcal	Tłuszcz 18,74 g, Węglowodany ogółem 90,77 g, Sód 485,16 mg, Błonnik pokarmowy 5,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,36 g, w tym cukry 12,55 g, Białko ogółem 33,79 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/
1392 kcal	Tłuszcz 60,07 g, Węglowodany ogółem 148,15 g, Sód 1241,52 mg, Błonnik pokarmowy 11,08 g, w tym cukry 30,57 g, Białko ogółem 61,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,52 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/
479 kcal	Tłuszcz 21,57 g, Węglowodany ogółem 40,27 g, Błonnik pokarmowy 1,84 g, Białko ogółem 33,32 g, w tym cukry 10,86 g, Sód 605,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko (1 sztuka)
635 kcal	Tłuszcz 19,17 g, Węglowodany ogółem 87,12 g, Sód 752,74 mg, Błonnik pokarmowy 9,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,45 g, w tym cukry 2,33 g, Białko ogółem 31,03 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	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
1133 kcal	Tłuszcz 44,52 g, Węglowodany ogółem 114,88 g, Sód 1182,28 mg, Błonnik pokarmowy 19,3 g, w tym cukry 9,34 g, Białko ogółem 69,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 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 pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata
roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser
wiejski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/

439 kcal

Tłuszcz 21,57 g, Węglowodany ogółem 30,29 g, Błonnik pokarmowy 1,84 g, Białko ogółem 33,32 g, w tym cukry
0,88 g, Sód 605,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g

wieczorny posiłek

grejfruty

32 kcal

Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g