

JADŁOSPIS NA 2025-05-09 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; gruszka
884 kcal	Tłuszcz 36,7 g, Węglowodany ogółem 106,4 g, Sód 1370,05 mg, Błonnik pokarmowy 13,32 g, Białko ogółem 31,67 g, w tym cukry 10,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
675 kcal	Tłuszcz 31,96 g, Węglowodany ogółem 70,06 g, Błonnik pokarmowy 10,35 g, Białko ogółem 28,52 g, w tym cukry 24,84 g, Sód 1897,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
619 kcal	Tłuszcz 34,27 g, Węglowodany ogółem 55,8 g, Sód 921,39 mg, Błonnik pokarmowy 6,64 g, Białko ogółem 25,28 g, w tym cukry 8,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
702 kcal	Tłuszcz 21,33 g, Węglowodany ogółem 88,8 g, Sód 713,28 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,36 g, Białko ogółem 40,37 g, w tym cukry 8,01 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowym /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
588 kcal	Tłuszcz 23,55 g, Węglowodany ogółem 69,27 g, Błonnik pokarmowy 10,27 g, Białko ogółem 26,61 g, w tym cukry 24,84 g, Sód 1892,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; sałata rukola
475 kcal	Tłuszcz 26,81 g, Węglowodany ogółem 35,26 g, Sód 496,02 mg, Białko ogółem 27,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 8,77 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
619 kcal	Tłuszcz 19,69 g, Węglowodany ogółem 88,7 g, Sód 1007,51 mg, Błonnik pokarmowy 13,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 19,25 g, w tym cukry 0,78 g
Drugie śniadanie	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowym /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
658 kcal	Tłuszcz 29,34 g, Węglowodany ogółem 72,98 g, Błonnik pokarmowy 15,79 g, Białko ogółem 30,32 g, w tym cukry 9,24 g, Sód 1862,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,3 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/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata bez cukru 250ml ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola
544 kcal	Tłuszcz 29,38 g, Węglowodany ogółem 46,79 g, Sód 828,35 mg, Błonnik pokarmowy 8,2 g, Białko ogółem 23,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g, w tym cukry 1,54 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g