

JADŁOSPIS NA 2025-08-29 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Ser białe ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Kielki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
785 kcal	Tłuszcz 37,75 g, Węglowodany ogółem 73,69 g, Sód 631,88 mg, Błonnik pokarmowy 9,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g, Białko ogółem 26,43 g, w tym cukry 22,72 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
869 kcal	Tłuszcz 35,91 g, Węglowodany ogółem 105,81 g, Sód 614,36 mg, Błonnik pokarmowy 11,87 g, Białko ogółem 32,58 g, w tym cukry 13,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,47 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
818 kcal	Tłuszcz 44,34 g, Węglowodany ogółem 85,84 g, Sód 947,57 mg, Błonnik pokarmowy 12,48 g, Białko ogółem 21,09 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka wrocławska ; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Ser białe z koperkiem /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
676 kcal	Tłuszcz 28,37 g, Węglowodany ogółem 66,37 g, Sód 748,47 mg, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g, Białko ogółem 29,02 g, w tym cukry 22,48 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Bukiet jarzyn ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
790 kcal	Tłuszcz 26 g, Węglowodany ogółem 105,38 g, Sód 349,87 mg, Błonnik pokarmowy 13,15 g, Białko ogółem 35,35 g, w tym cukry 15,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,47 g
Kolacja	Sałata /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser kół /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
577 kcal	Tłuszcz 23,21 g, Węglowodany ogółem 65,83 g, Sód 374,42 mg, Błonnik pokarmowy 6,43 g, Białko ogółem 28,71 g, w tym cukry 9,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,84 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Kielki ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Ser białe z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
591 kcal	Tłuszcz 29,27 g, Węglowodany ogółem 56,87 g, Sód 970,85 mg, Błonnik pokarmowy 6,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g, Białko ogółem 22,95 g, w tym cukry 2,8 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Bukiet jarzyn ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
624 kcal	Tłuszcz 22,04 g, Węglowodany ogółem 75,38 g, Sód 349,87 mg, Błonnik pokarmowy 13,15 g, Białko ogółem 33,31 g, w tym cukry 8,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 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 kół /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
570 kcal	Tłuszcz 24,64 g, Węglowodany ogółem 62 g, Sód 596,95 mg, Błonnik pokarmowy 10,17 g, Białko ogółem 24,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,84 g, w tym cukry 2 g

wieczorny posiłek

grejfruty

32 kcal

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