

JADŁOSPIS NA 2025-08-22 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; śliwki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
899 kcal	Tłuszcz 34,39 g, Węglowodany ogółem 115,13 g, Sód 1133,99 mg, Błonnik pokarmowy 10,76 g, Białko ogółem 31,26 g, w tym cukry 31,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Bukiet jarzyn ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; arbuz
1110 kcal	Tłuszcz 32,33 g, Węglowodany ogółem 167,95 g, Sód 1281,15 mg, Błonnik pokarmowy 31,38 g, Białko ogółem 31,01 g, w tym cukry 27,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
598 kcal	Tłuszcz 32,52 g, Węglowodany ogółem 55,53 g, Sód 1068,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,5 g, Białko ogółem 20,62 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 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/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Brzoskwinia
662 kcal	Tłuszcz 19,77 g, Węglowodany ogółem 96,78 g, Błonnik pokarmowy 6,58 g, Białko ogółem 23,91 g, w tym cukry 41,39 g, Sód 804,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Bukiet jarzyn ; ziemniaki gotowane ; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; arbuz
663 kcal	Tłuszcz 8,75 g, Węglowodany ogółem 117,36 g, Sód 819,22 mg, Błonnik pokarmowy 22,29 g, w tym cukry 30,73 g, Białko ogółem 29,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/
400 kcal	Tłuszcz 17,41 g, Węglowodany ogółem 46,47 g, Błonnik pokarmowy 1,53 g, Białko ogółem 15,08 g, w tym cukry 10,68 g, Sód 238,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; śliwki ; jogurt naturalny
561 kcal	Tłuszcz 19,67 g, Węglowodany ogółem 78,28 g, Sód 968,83 mg, Błonnik pokarmowy 9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g, w tym cukry 3,95 g, Białko ogółem 15 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
619 kcal	Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 107,96 g, Sód 819,72 mg, Błonnik pokarmowy 21,24 g, w tym cukry 9,73 g, Białko ogółem 29,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,03 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 razowy /Alergeny: 1/; sałata rukola ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/

393 kcal	Tłuszcz 18,84 g, Węglowodany ogółem 42,64 g, Sód 461,37 mg, Błonnik pokarmowy 5,27 g, Białko ogółem 10,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,45 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