

JADŁOSPIS NA 2025-05-23 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; gruszka
733 kcal	Tłuszcz 23,46 g, Węglowodany ogółem 114,09 g, Sód 831,47 mg, Błonnik pokarmowy 11,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,34 g, w tym cukry 11,36 g, Białko ogółem 16,23 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Bukiet jarzyn ; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; arbuz
1168 kcal	Tłuszcz 37,49 g, Węglowodany ogółem 155,67 g, Sód 804,2 mg, Błonnik pokarmowy 24,86 g, Białko ogółem 51,93 g, w tym cukry 25,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; sałata rukola
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	jogurt naturalny ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
606 kcal	Tłuszcz 17,94 g, Węglowodany ogółem 76,71 g, Sód 744,3 mg, Białko ogółem 36,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g, w tym cukry 17,48 g, Błonnik pokarmowy 3,66 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/; arbuz
931 kcal	Tłuszcz 23,77 g, Węglowodany ogółem 135,45 g, Sód 628,63 mg, Błonnik pokarmowy 19,15 g, Białko ogółem 40,6 g, w tym cukry 41,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	sałata rukola ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/
484 kcal	Tłuszcz 19,84 g, Węglowodany ogółem 48,61 g, Sód 269,99 mg, Błonnik pokarmowy 1,38 g, w tym cukry 7,23 g, Białko ogółem 28,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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	masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; jogurt naturalny ; Herbata bez cukru 250ml ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
577 kcal	Tłuszcz 20,62 g, Węglowodany ogółem 73,37 g, Sód 844,73 mg, Białko ogółem 13,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g, Błonnik pokarmowy 15,58 g, w tym cukry 19,65 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; arbuz
861 kcal	Tłuszcz 23,77 g, Węglowodany ogółem 118,25 g, Sód 628,62 mg, Błonnik pokarmowy 19,15 g, Białko ogółem 40,4 g, w tym cukry 24,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Podwieczorek	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 3,2 g, Węglowodany ogółem 13,05 g, Sód 64,52 mg, Błonnik pokarmowy 0,9 g, w tym cukry 6,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g
Kolacja	ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/
549 kcal	Tłuszcz 22,32 g, Węglowodany ogółem 59,36 g, Sód 603,78 mg, Białko ogółem 24,29 g, Błonnik pokarmowy 7,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

