

JADŁOSPIS NA 2025-11-19 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Szynka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
620 kcal	Tłuszcz 35,02 g, Węglowodany ogółem 37,59 g, Sód 926,24 mg, Błonnik pokarmowy 7,49 g, Białko ogółem 31,12 g, w tym cukry 20,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Gnochi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Skyrnik z owocami /Alergeny: 7, 1,3,6,9,10/
1372 kcal	Tłuszcz 27,82 g, Węglowodany ogółem 177,25 g, Sód 576,77 mg, Błonnik pokarmowy 16,75 g, Białko ogółem 34,58 g, w tym cukry 30,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,73 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; Herbata z cytryną ; ser wiejski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
395 kcal	Tłuszcz 17,58 g, Węglowodany ogółem 40,82 g, Sód 532,02 mg, Błonnik pokarmowy 5,12 g, Białko ogółem 17,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 9,99 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
553 kcal	Tłuszcz 28,48 g, Węglowodany ogółem 38,81 g, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 29,12 g, w tym cukry 20,56 g, Sód 486,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Gnochi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,3/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Skyrnik z owocami /Alergeny: 7, 1,3,6,9,10/
1285 kcal	Tłuszcz 26,01 g, Węglowodany ogółem 162,6 g, Sód 569,47 mg, Błonnik pokarmowy 15,02 g, Białko ogółem 32,73 g, w tym cukry 30,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,73 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
353 kcal	Tłuszcz 15,01 g, Węglowodany ogółem 39,19 g, Błonnik pokarmowy 1,77 g, Białko ogółem 16,91 g, w tym cukry 10,25 g, Sód 358,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 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	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
504 kcal	Tłuszcz 28,66 g, Węglowodany ogółem 27,12 g, Sód 703,87 mg, Błonnik pokarmowy 7,4 g, Białko ogółem 27,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g, w tym cukry 10,34 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Gnochi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,3/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; Skyrnik (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
1065 kcal	Tłuszcz 27,98 g, Węglowodany ogółem 143,05 g, Sód 569,53 mg, Błonnik pokarmowy 16,31 g, Białko ogółem 36,23 g, w tym cukry 10,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,73 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
313 kcal	Tłuszcz 15,01 g, Węglowodany ogółem 29,21 g, Błonnik pokarmowy 1,77 g, Białko ogółem 16,91 g, w tym cukry 0,27 g, Sód 358,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g

