

JADŁOSPIS NA 2025-09-16 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Powidła /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
608 kcal	Tłuszcz 23,47 g, Węglowodany ogółem 69,99 g, Sód 586,12 mg, Błonnik pokarmowy 4,52 g, Białko ogółem 35,66 g, w tym cukry 33,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ptasia mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
916 kcal	Tłuszcz 16,74 g, Węglowodany ogółem 150,47 g, Sód 698,01 mg, Błonnik pokarmowy 21,76 g, Białko ogółem 48,19 g, w tym cukry 20,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
569 kcal	Błonnik pokarmowy 7,86 g, Tłuszcz 25,69 g, Węglowodany ogółem 63,59 g, Sód 924,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,23 g, Białko ogółem 22,46 g, w tym cukry 8,16 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Powidła /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
591 kcal	Tłuszcz 22,66 g, Węglowodany ogółem 64,83 g, Błonnik pokarmowy 2,28 g, Białko ogółem 38,33 g, w tym cukry 33 g, Sód 356,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; filet z kurczaka gotowany ; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot wiśniowy ; banan
806 kcal	Tłuszcz 12,53 g, Węglowodany ogółem 139,87 g, Sód 1144,57 mg, Błonnik pokarmowy 19,75 g, Białko ogółem 37,09 g, w tym cukry 26,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,75 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
470 kcal	Tłuszcz 24,73 g, Węglowodany ogółem 38,56 g, Błonnik pokarmowy 2,61 g, Białko ogółem 25,13 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 539,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt naturalny
487 kcal	Tłuszcz 22,5 g, Węglowodany ogółem 45,33 g, Sód 522,1 mg, Błonnik pokarmowy 5,41 g, Białko ogółem 29,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 1,19 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; filet z kurczaka gotowany ; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; fasolka szparagowa z wody ; kompot wiśniowy bez cukru ; Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
794 kcal	Tłuszcz 15,32 g, Węglowodany ogółem 125,7 g, Sód 1207,95 mg, Błonnik pokarmowy 18,57 g, Białko ogółem 42,2 g, w tym cukry 17,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,94 g
Podwieczorek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

468 kcal	Tłuszcz 26,26 g, Węglowodany ogółem 35,62 g, Sód 761,07 mg, Błonnik pokarmowy 6,66 g, Białko ogółem 20,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, w tym cukry 0,75 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Powidła /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
516 kcal	Tłuszcz 21,22 g, Węglowodany ogółem 57,69 g, Sód 515,62 mg, Błonnik pokarmowy 4,07 g, Białko ogółem 30,26 g, w tym cukry 12,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki
772 kcal	Tłuszcz 14,6 g, Węglowodany ogółem 125,4 g, Sód 604,9 mg, Błonnik pokarmowy 21,11 g, Białko ogółem 41,6 g, w tym cukry 2,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
569 kcal	Błonnik pokarmowy 7,86 g, Tłuszcz 25,69 g, Węglowodany ogółem 63,59 g, Sód 924,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,23 g, Białko ogółem 22,46 g, w tym cukry 8,16 g