

JADŁOSPIS NA 2025-05-18 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jajecznicza na boczku /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
798 kcal	Tłuszcz 42,02 g, Węglowodany ogółem 73,87 g, Sód 1204,17 mg, Błonnik pokarmowy 6,96 g, Białko ogółem 35,47 g, w tym cukry 24,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,32 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; gruszka ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
824 kcal	Tłuszcz 18,15 g, Węglowodany ogółem 117,39 g, Sód 890,39 mg, Błonnik pokarmowy 20,51 g, w tym cukry 13,12 g, Białko ogółem 38,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,79 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Szynka gotowana ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
550 kcal	Tłuszcz 26,03 g, Węglowodany ogółem 57,81 g, Sód 994,49 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 20,24 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony
679 kcal	Tłuszcz 38,51 g, Węglowodany ogółem 51,29 g, Sód 563,51 mg, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 37,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,17 g, w tym cukry 23,83 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; schab gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; arbus ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
966 kcal	Tłuszcz 27,69 g, Węglowodany ogółem 117,42 g, Sód 880,91 mg, Błonnik pokarmowy 15,53 g, w tym cukry 38,58 g, Białko ogółem 44,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,82 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata rukola
373 kcal	Tłuszcz 17,28 g, Węglowodany ogółem 35,71 g, Błonnik pokarmowy 1,38 g, Białko ogółem 19,13 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 502,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Kakao /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Filet z indyka wędzony ; jajecznicza na boczku /Alergeny: 3,7/; jogurt naturalny
762 kcal	Sód 1178,36 mg, Tłuszcz 42,48 g, Węglowodany ogółem 62,56 g, Błonnik pokarmowy 8,1 g, w tym cukry 16,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,32 g, Białko ogółem 33,82 g
Drugie śniadanie	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; schab gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; Brzoskwinia
711 kcal	Tłuszcz 12,19 g, Węglowodany ogółem 112,07 g, Sód 948,37 mg, Błonnik pokarmowy 20,05 g, w tym cukry 12,13 g, Białko ogółem 37,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,82 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Szynka gotowana
448 kcal	Tłuszcz 19,91 g, Węglowodany ogółem 48,44 g, Sód 837,48 mg, Błonnik pokarmowy 8,23 g, Białko ogółem 14,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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