

JADŁOSPIS NA 2025-07-18 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; mus owocowy
789 kcal	Sód 1268,85 mg, Węglowodany ogółem 97,99 g, w tym cukry 19,5 g, Tłuszcz 32,61 g, Błonnik pokarmowy 8,42 g, Białko ogółem 24,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1378 kcal	Tłuszcz 70,9 g, Węglowodany ogółem 145,12 g, Sód 1578,28 mg, Błonnik pokarmowy 13,13 g, w tym cukry 34,88 g, Białko ogółem 44,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,12 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; rukola
476 kcal	Sód 680,25 mg, Węglowodany ogółem 59,47 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 19,17 g, Błonnik pokarmowy 7,95 g, Białko ogółem 14,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; mus owocowy
715 kcal	Sód 521,28 mg, Węglowodany ogółem 103,42 g, w tym cukry 18,81 g, Tłuszcz 18,55 g, Błonnik pokarmowy 5,97 g, Białko ogółem 32,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,36 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; fasolka szparagowa z wody ; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; wypasiony serniczek z polewą owocową /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kompot owocowy
892 kcal	Tłuszcz 34,34 g, Węglowodany ogółem 75,12 g, Sód 943,2 mg, Błonnik pokarmowy 10,95 g, w tym cukry 41,3 g, Białko ogółem 37,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,84 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/
375 kcal	Sód 341,64 mg, Węglowodany ogółem 36,12 g, w tym cukry 7,23 g, Tłuszcz 17,33 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 18,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; mus owocowy ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
712 kcal	Sód 954,71 mg, Tłuszcz 20,01 g, Węglowodany ogółem 100,16 g, Błonnik pokarmowy 9,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,36 g, Białko ogółem 28,67 g, w tym cukry 11,58 g
Drugie śniadanie	jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
150 kcal	Tłuszcz 5 g, Węglowodany ogółem 15,5 g, Sód 157,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Białko ogółem 9 g, w tym cukry 20 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; fasolka szparagowa z wody ; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kompot owocowy
639 kcal	Tłuszcz 17,97 g, Węglowodany ogółem 84,42 g, Sód 1303,72 mg, Błonnik pokarmowy 11,52 g, w tym cukry 15,6 g, Białko ogółem 40,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,31 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
403 kcal	Sód 563,05 mg, Węglowodany ogółem 42,08 g, w tym cukry 6,99 g, Tłuszcz 18,65 g, Błonnik pokarmowy 6,68 g, Białko ogółem 12,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

jablko (1 sztuka)

60 kcal

Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Bionnik pokarmowy 2,4 g