

JADŁOSPIS NA 2025-09-01 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
841 kcal	Błonnik pokarmowy 10,43 g, Tłuszcz 29,89 g, Węglowodany ogółem 118,9 g, Sód 724,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g, Białko ogółem 22,89 g, w tym cukry 20,92 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
1066 kcal	Białko ogółem 50,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, w tym cukry 37,62 g, Węglowodany ogółem 148,83 g, Tłuszcz 27,83 g, Sód 422,81 mg, Błonnik pokarmowy 9,42 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; Kiełki ; masło extra /Alergeny: 7/; ogórek małosolny ; Herbata ; filet maślany z indyka
633 kcal	Błonnik pokarmowy 7,94 g, Tłuszcz 31,09 g, Węglowodany ogółem 79,34 g, Sód 1449,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 9,34 g, w tym cukry 7,58 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
789 kcal	Tłuszcz 32,89 g, w tym cukry 22,08 g, Białko ogółem 30,74 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g, Węglowodany ogółem 95,56 g, Sód 301,16 mg
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
1066 kcal	Białko ogółem 50,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, w tym cukry 37,62 g, Węglowodany ogółem 148,83 g, Tłuszcz 27,83 g, Sód 422,81 mg, Błonnik pokarmowy 9,42 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; filet maślany z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki
456 kcal	Tłuszcz 17,73 g, Węglowodany ogółem 47,69 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, Białko ogółem 26,63 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 44,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	nektar pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
129 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Sód 6 mg, Błonnik pokarmowy 0,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
782 kcal	Tłuszcz 34,32 g, Węglowodany ogółem 91,73 g, Sód 523,69 mg, Błonnik pokarmowy 9,26 g, w tym cukry 14,85 g, Białko ogółem 26,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
14 kcal	Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy
1074 kcal	Białko ogółem 47,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,24 g, w tym cukry 30,29 g, Węglowodany ogółem 154,81 g, Tłuszcz 28,27 g, Sód 306,09 mg, Błonnik pokarmowy 11,45 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/; filet maślany z indyka ; Herbata bez cukru 250ml ; Kiełki ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
449 kcal	Tłuszcz 19,16 g, Węglowodany ogółem 43,86 g, Sód 266,68 mg, Błonnik pokarmowy 5,4 g, Białko ogółem 22,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g

wieczorny posiłek

sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

86 kcal

Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sól 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g