

JADŁOSPIS NA 2025-06-23 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; serek homogenizowany
754 kcal	Tłuszcz 37,38 g, Węglowodany ogółem 83,92 g, Sód 469,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 32,62 g, w tym cukry 20,26 g, Błonnik pokarmowy 4,32 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/
1323 kcal	Tłuszcz 37,19 g, Węglowodany ogółem 213,21 g, Sód 1093,07 mg, Błonnik pokarmowy 17,94 g, w tym cukry 43,6 g, Białko ogółem 25,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
599 kcal	Tłuszcz 29,46 g, Węglowodany ogółem 63,21 g, Sód 816,96 mg, Błonnik pokarmowy 7,41 g, Białko ogółem 23,12 g, w tym cukry 9,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; serek homogenizowany
734 kcal	Tłuszcz 36,63 g, Węglowodany ogółem 77,61 g, Sód 624,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 35,32 g, w tym cukry 20,08 g, Błonnik pokarmowy 2,11 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn ; Kompot śliwkowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/
821 kcal	Tłuszcz 11,12 g, Węglowodany ogółem 147,13 g, Sód 191,48 mg, Błonnik pokarmowy 13,68 g, w tym cukry 44,86 g, Białko ogółem 33,8 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
491 kcal	Tłuszcz 27,33 g, Węglowodany ogółem 39,64 g, Błonnik pokarmowy 1,97 g, Białko ogółem 25,79 g, w tym cukry 8,94 g, Sód 455,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; filet z indyka pieczony ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
512 kcal	Tłuszcz 21,56 g, Węglowodany ogółem 55,27 g, Sód 776,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 20,65 g, w tym cukry 19,84 g, Błonnik pokarmowy 5,85 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 wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; Kompot śliwkowy ; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn ; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/
678 kcal	Tłuszcz 10,62 g, Węglowodany ogółem 114,65 g, Sód 729,67 mg, Błonnik pokarmowy 12,14 g, w tym cukry 25,84 g, Białko ogółem 31,4 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
512 kcal	Tłuszcz 28,76 g, Węglowodany ogółem 42,8 g, Sód 678,32 mg, Błonnik pokarmowy 5,71 g, Białko ogółem 21,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 8,7 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; serek homogenizowany
749 kcal	Białko ogółem 24,71 g, Błonnik pokarmowy 3,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 33,79 g, w tym cukry 12,99 g, Węglowodany ogółem 88,04 g, Sód 126,47 mg
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/
1323 kcal	Tłuszcz 37,19 g, Węglowodany ogółem 213,21 g, Sód 1093,07 mg, Błonnik pokarmowy 17,94 g, w tym cukry 43,6 g, Białko ogółem 25,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
599 kcal	Tłuszcz 29,46 g, Węglowodany ogółem 63,21 g, Sód 816,96 mg, Błonnik pokarmowy 7,41 g, Białko ogółem 23,12 g, w tym cukry 9,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g