

JADŁOSPIS NA 2025-08-17 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
798 kcal	Tłuszcz 42,02 g, Węglowodany ogółem 73,87 g, Sód 1204,17 mg, Białko ogółem 35,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,32 g, Błonnik pokarmowy 6,96 g, w tym cukry 24,01 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Brzoskwinia
819 kcal	Tłuszcz 18,11 g, Węglowodany ogółem 113,65 g, Sód 891,29 mg, Błonnik pokarmowy 19,83 g, w tym cukry 25,27 g, Białko ogółem 38,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g
Kolacja	ser żółty gouda /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/
574 kcal	Tłuszcz 26,85 g, Węglowodany ogółem 58,01 g, Sód 1130,89 mg, Białko ogółem 23,9 g, Błonnik pokarmowy 7,09 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	masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/; Kakao /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
672 kcal	Tłuszcz 37,71 g, Węglowodany ogółem 51,34 g, Sód 523,53 mg, Białko ogółem 37,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,02 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, w tym cukry 23,83 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone
783 kcal	Tłuszcz 16 g, Węglowodany ogółem 104,3 g, Sód 834,12 mg, Błonnik pokarmowy 19,86 g, w tym cukry 16,62 g, Białko ogółem 45,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,23 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
393 kcal	Tłuszcz 17,32 g, Węglowodany ogółem 40,62 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 18,68 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 422,25 mg, 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Herbata bez cukru 250ml ; jogurt naturalny ; jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/; Sałata /Alergeny: 7/
665 kcal	Tłuszcz 39,14 g, Węglowodany ogółem 47,51 g, Sód 746,06 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 33,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,02 g, w tym cukry 16,6 g
Drugie śniadanie	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko (1 sztuka)
727 kcal	Tłuszcz 12,41 g, Węglowodany ogółem 114,51 g, Sód 946,88 mg, Błonnik pokarmowy 19,98 g, w tym cukry 4,48 g, Białko ogółem 38,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,98 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
386 kcal	Tłuszcz 18,75 g, Węglowodany ogółem 36,79 g, Sód 644,78 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 14,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

73 kcal

Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g