

JADŁOSPIS NA 2025-06-08 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica z indyka ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Kielki ; jabłko (1 sztuka) ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
675 kcal	Tłuszcz 24,33 g, Węglowodany ogółem 91,38 g, Sód 1080,54 mg, Błonnik pokarmowy 9,67 g, Białko ogółem 20,02 g, w tym cukry 21,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
967 kcal	Tłuszcz 42,9 g, Węglowodany ogółem 92,62 g, Sód 935,61 mg, Błonnik pokarmowy 11,07 g, w tym cukry 33,34 g, Białko ogółem 42,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/
722 kcal	Tłuszcz 36,16 g, Węglowodany ogółem 76,02 g, Sód 959,3 mg, Błonnik pokarmowy 6,44 g, Białko ogółem 21,16 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; jabłko pieczone
556 kcal	Tłuszcz 22,11 g, Węglowodany ogółem 65,55 g, Błonnik pokarmowy 3,76 g, Białko ogółem 22,69 g, w tym cukry 20,84 g, Sód 511,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; filet z kurczaka gotowany ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
697 kcal	Tłuszcz 13,7 g, Węglowodany ogółem 87,95 g, Sód 743,49 mg, Błonnik pokarmowy 10,67 g, w tym cukry 32,34 g, Białko ogółem 46,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g
Kolacja	ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
628 kcal	Tłuszcz 19,08 g, Węglowodany ogółem 81,97 g, Sód 451,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Białko ogółem 30,06 g, Błonnik pokarmowy 3,87 g, w tym cukry 7,72 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica z indyka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielki ; kefir /Alergeny: 7/
679 kcal	Sód 1128,33 mg, Tłuszcz 28,31 g, Węglowodany ogółem 74,95 g, Błonnik pokarmowy 8,41 g, Białko ogółem 25,17 g, w tym cukry 13,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 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	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; jogurt naturalny ; Smoothie
811 kcal	Tłuszcz 20,53 g, Węglowodany ogółem 121,8 g, Sód 584,53 mg, Błonnik pokarmowy 13,82 g, w tym cukry 15,85 g, Białko ogółem 35,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Podwieczorek	Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
157 kcal	Białko ogółem 5,76 g, Tłuszcz 3,6 g, w tym cukry 20,16 g, Węglowodany ogółem 24,84 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Herbata bez cukru 250ml ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/

539 kcal	Tłuszcz 17,45 g, Węglowodany ogółem 80,2 g, Sód 743,8 mg, Błonnik pokarmowy 10,37 g, Białko ogółem 8,94 g, w tym cukry 0,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g