

JADŁOSPIS NA 2025-10-16 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
777 kcal	Tłuszcz 35,79 g, Węglowodany ogółem 79,1 g, Sód 801,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g, Białko ogółem 34,6 g, w tym cukry 18,49 g, Błonnik pokarmowy 7,85 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot śliwkowy ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1352 kcal	Tłuszcz 39,01 g, Węglowodany ogółem 182,38 g, Sód 827,26 mg, Błonnik pokarmowy 14,47 g, w tym cukry 25,92 g, Białko ogółem 43,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,54 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
596 kcal	Tłuszcz 31,2 g, Węglowodany ogółem 59,85 g, Sód 887,3 mg, Błonnik pokarmowy 6,95 g, Białko ogółem 19,7 g, w tym cukry 7,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,38 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; kisiel z jabłkiem
668 kcal	Tłuszcz 24,99 g, Węglowodany ogółem 77,32 g, Sód 455,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Białko ogółem 34,17 g, w tym cukry 24,97 g, Błonnik pokarmowy 2,92 g
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,3/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
777 kcal	Błonnik pokarmowy 11,42 g, Tłuszcz 13,12 g, Węglowodany ogółem 124,57 g, Sód 490,84 mg, Białko ogółem 19,83 g, w tym cukry 9,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,16 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
372 kcal	Tłuszcz 13,3 g, Węglowodany ogółem 34,92 g, Błonnik pokarmowy 1,82 g, Białko ogółem 14 g, w tym cukry 8,34 g, Sód 206,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; kisiel z jabłkiem
689 kcal	Tłuszcz 26,42 g, Węglowodany ogółem 80,48 g, Sód 677,82 mg, Błonnik pokarmowy 6,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Białko ogółem 29,85 g, w tym cukry 24,73 g
Drugie śniadanie	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,3/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
1067 kcal	Błonnik pokarmowy 14,75 g, Tłuszcz 14,33 g, Węglowodany ogółem 181,07 g, Sód 542,84 mg, Białko ogółem 28,83 g, w tym cukry 9,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,16 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 kanapkowy /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
393 kcal	Tłuszcz 14,73 g, Węglowodany ogółem 38,08 g, Sód 429,38 mg, Błonnik pokarmowy 5,56 g, Białko ogółem 9,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, w tym cukry 8,1 g

wieczorny posiłek

grejfruty

32 kcal

Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g