

JADŁOSPIS NA 2025-07-30 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
830 kcal	Sód 1461,69 mg, Węglowodany ogółem 79,76 g, w tym cukry 31,03 g, Tłuszcz 42,13 g, Błonnik pokarmowy 6,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, Białko ogółem 36,37 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
787 kcal	Tłuszcz 27,32 g, Węglowodany ogółem 92,87 g, Sód 1664,53 mg, Błonnik pokarmowy 13,52 g, w tym cukry 14,65 g, Białko ogółem 34,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
632 kcal	Sód 1608,25 mg, Węglowodany ogółem 63,75 g, w tym cukry 11,22 g, Tłuszcz 28,38 g, Błonnik pokarmowy 7,18 g, Białko ogółem 29,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
682 kcal	Sód 553,62 mg, Węglowodany ogółem 87,91 g, w tym cukry 30,56 g, Tłuszcz 20,59 g, Błonnik pokarmowy 4,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,36 g, Białko ogółem 39,19 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Pulpety z piersi kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
621 kcal	Tłuszcz 9,31 g, Węglowodany ogółem 88,44 g, Sód 887,53 mg, Błonnik pokarmowy 14,6 g, w tym cukry 18,25 g, Białko ogółem 41,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
454 kcal	Sód 561,07 mg, Węglowodany ogółem 36,46 g, w tym cukry 7,23 g, Tłuszcz 25,38 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 20,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Herbata bez cukru 250ml ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
667 kcal	Sód 705,65 mg, Tłuszcz 19,77 g, Węglowodany ogółem 77,38 g, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,36 g, w tym cukry 7,65 g, Białko ogółem 44,87 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Pulpety z piersi kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3/; kapusta włoska gotowana ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
607 kcal	Tłuszcz 5,99 g, Węglowodany ogółem 105,9 g, Sód 741,36 mg, Błonnik pokarmowy 9,82 g, w tym cukry 18,1 g, Białko ogółem 26,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,86 g
Podwieczorek	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

Kolacja

Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/

520 kcal

Sód 1009,2 mg, Tłuszcz 27,83 g, Węglowodany ogółem 47,69 g, Błonnik pokarmowy 7,66 g, Białko ogółem 16,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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