

JADŁOSPIS NA 2025-06-20 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
619 kcal	Tłuszcz 23,93 g, Węglowodany ogółem 83,28 g, Sód 513,55 mg, Błonnik pokarmowy 7,77 g, w tym cukry 36,58 g, Białko ogółem 13,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko (1 sztuka)
887 kcal	Tłuszcz 39,83 g, Węglowodany ogółem 107 g, Sód 1597,51 mg, Błonnik pokarmowy 21,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,61 g, w tym cukry 8,81 g, Białko ogółem 33,59 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; dżem owocowy ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
609 kcal	Tłuszcz 25,05 g, Węglowodany ogółem 52,39 g, Sód 617,99 mg, Błonnik pokarmowy 4,26 g, Białko ogółem 29,3 g, w tym cukry 17,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
754 kcal	Tłuszcz 22,59 g, w tym cukry 20,48 g, Białko ogółem 36,32 g, Błonnik pokarmowy 5,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,37 g, Węglowodany ogółem 102,19 g, Sód 326,15 mg
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; fasolka szparagowa z wody ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko pieczone
624 kcal	Tłuszcz 12,92 g, Węglowodany ogółem 108,87 g, Sód 835,71 mg, Błonnik pokarmowy 19,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,31 g, w tym cukry 6,54 g, Białko ogółem 25,83 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
509 kcal	Sód 91,4 mg, Węglowodany ogółem 51,43 g, w tym cukry 17,54 g, Tłuszcz 14,9 g, Błonnik pokarmowy 1,88 g, Białko ogółem 25,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
601 kcal	Sód 648,28 mg, Tłuszcz 23,5 g, Węglowodany ogółem 51,82 g, Błonnik pokarmowy 7,98 g, w tym cukry 9,75 g, Białko ogółem 32,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,37 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; fasolka szparagowa z wody ; Buraki konserwowe ; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; jabłko (1 sztuka)
611 kcal	Tłuszcz 12,77 g, Węglowodany ogółem 109,16 g, Sód 764,17 mg, Błonnik pokarmowy 22,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,33 g, w tym cukry 6,24 g, Białko ogółem 20,49 g
Podwieczorek	jogurt naturalny
14 kcal	Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
486 kcal	Tłuszcz 16,39 g, Węglowodany ogółem 43,38 g, Sód 312,28 mg, Błonnik pokarmowy 5,74 g, Białko ogółem 22,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,84 g
wieczorny posiłek	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g