

JADŁOSPIS NA 2025-10-29 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
572 kcal	Tłuszcz 20,49 g, Węglowodany ogółem 67,13 g, Sód 942,18 mg, Błonnik pokarmowy 11,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, Białko ogółem 16,74 g, w tym cukry 19,4 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; pierogi leniwe (własnej produkcji) /Alergeny: 7,1,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
991 kcal	Tłuszcz 15,78 g, Węglowodany ogółem 109,1 g, Sód 579,05 mg, Błonnik pokarmowy 9,89 g, Białko ogółem 31,28 g, w tym cukry 50,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser biały /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
736 kcal	Tłuszcz 35,16 g, Węglowodany ogółem 91,63 g, Sód 951,71 mg, Błonnik pokarmowy 12,14 g, Białko ogółem 16,26 g, w tym cukry 12,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
463 kcal	Tłuszcz 18,72 g, Węglowodany ogółem 42,96 g, Błonnik pokarmowy 5,48 g, Białko ogółem 19,41 g, w tym cukry 19,22 g, Sód 491,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; pierogi leniwe (własnej produkcji) /Alergeny: 7,1,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
970 kcal	Tłuszcz 13,97 g, Węglowodany ogółem 108,29 g, Sód 572,67 mg, Błonnik pokarmowy 9,78 g, Białko ogółem 30,87 g, w tym cukry 50,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; ser biały /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
471 kcal	Tłuszcz 20,42 g, Węglowodany ogółem 56,63 g, Błonnik pokarmowy 6,43 g, Białko ogółem 17,52 g, w tym cukry 12,22 g, Sód 347,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
444 kcal	Tłuszcz 20,15 g, Węglowodany ogółem 36,14 g, Sód 713,7 mg, Błonnik pokarmowy 9,22 g, Białko ogółem 15,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 9 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ziemniaki gotowane ; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7/
487 kcal	Tłuszcz 15,46 g, Węglowodany ogółem 68,96 g, Sód 621,69 mg, Błonnik pokarmowy 12,15 g, Białko ogółem 25,16 g, w tym cukry 12,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g
Podwieczorek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; ser biały /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
452 kcal	Tłuszcz 21,85 g, Węglowodany ogółem 49,81 g, Sód 570,15 mg, Błonnik pokarmowy 10,17 g, Białko ogółem 13,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, w tym cukry 2 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g