

JADŁOSPIS NA 2025-06-13 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Arbuz |
| 587 kcal          | Tłuszcz 21,07 g, Węglowodany ogółem 84,24 g, Sód 878,65 mg, Błonnik pokarmowy 6,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 19,25 g, Białko ogółem 16,72 g                                                                                          |
| Obiad             | Zupa pejzanka /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/                                           |
| 808 kcal          | Tłuszcz 25,83 g, Węglowodany ogółem 112,28 g, Sód 1265,42 mg, Błonnik pokarmowy 19,64 g, w tym cukry 13,58 g, Białko ogółem 33,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g                                                                                       |
| Kolacja           | Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/                                                              |
| 797 kcal          | Tłuszcz 47,49 g, Węglowodany ogółem 68,68 g, Sód 1109,13 mg, Błonnik pokarmowy 9,47 g, Białko ogółem 27,39 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 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/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Arbuz |
| 574 kcal          | Tłuszcz 16,7 g, Węglowodany ogółem 76,61 g, Błonnik pokarmowy 3,98 g, Białko ogółem 31,81 g, w tym cukry 18,53 g, Sód 470,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g                                                        |
| Obiad             | Rosolnik /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/                                         |
| 577 kcal          | Błonnik pokarmowy 18,52 g, Tłuszcz 6,43 g, Węglowodany ogółem 100,77 g, Sód 1166,72 mg, Białko ogółem 30,74 g, w tym cukry 9,85 g                                                                                        |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola                                                                         |
| 454 kcal          | Tłuszcz 20,48 g, Węglowodany ogółem 52,51 g, Błonnik pokarmowy 6,1 g, Białko ogółem 17,55 g, w tym cukry 9,23 g, Sód 734,19 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/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/ |
| 437 kcal          | Tłuszcz 16,9 g, Węglowodany ogółem 44,95 g, Sód 578,88 mg, Błonnik pokarmowy 4,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 2,3 g, Białko ogółem 27,49 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 pejzanka /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/                   |
| 580 kcal          | Tłuszcz 9,2 g, Węglowodany ogółem 95,23 g, Sód 1197,34 mg, Błonnik pokarmowy 18,91 g, w tym cukry 8,43 g, Białko ogółem 31,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g                                                                |
| Podwieczorek      | Maślanka /Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                                           |
| 74 kcal           | Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g                                                                                                                                        |
| Kolacja           | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Herbata bez cukru 250ml ; papryka świeża /Alergeny: 7/                                            |
| 451 kcal          | Tłuszcz 21,98 g, Węglowodany ogółem 49,53 g, Sód 956,97 mg, Błonnik pokarmowy 10,07 g, Białko ogółem 13,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, w tym cukry 2 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                                                                                                             |