

JADŁOSPIS NA 2025-12-07 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
860 kcal	Tłuszcz 33,19 g, Węglowodany ogółem 103,05 g, Sód 899,97 mg, Błonnik pokarmowy 8,96 g, Białko ogółem 36,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,33 g, w tym cukry 34,54 g
Obiad	krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1097 kcal	Tłuszcz 38,04 g, Węglowodany ogółem 151,04 g, Sód 825,55 mg, Błonnik pokarmowy 20,68 g, w tym cukry 42,41 g, Białko ogółem 41,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,62 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
583 kcal	Tłuszcz 28,85 g, Węglowodany ogółem 64,35 g, Sód 822,87 mg, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 14,33 g, w tym cukry 10,52 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Kakao /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
751 kcal	Tłuszcz 32,5 g, Węglowodany ogółem 77,5 g, Błonnik pokarmowy 3,78 g, Białko ogółem 38,33 g, w tym cukry 23,98 g, Sód 487,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g
Obiad	krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ziemniaki puree z chrzanem ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1055 kcal	Tłuszcz 37,03 g, Węglowodany ogółem 132,47 g, Sód 632,93 mg, Błonnik pokarmowy 18,28 g, w tym cukry 40,38 g, Białko ogółem 45,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,13 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/
375 kcal	Tłuszcz 14,59 g, Węglowodany ogółem 37,6 g, Błonnik pokarmowy 1,42 g, Białko ogółem 25,07 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 404,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Kakao /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
734 kcal	Błonnik pokarmowy 7,32 g, Tłuszcz 32,93 g, Węglowodany ogółem 73,85 g, Sód 755,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g, Białko ogółem 35,57 g, w tym cukry 13,76 g
Drugie śniadanie	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Obiad	krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; jogurt naturalny
802 kcal	Tłuszcz 33,99 g, Węglowodany ogółem 83,25 g, Sód 639,85 mg, Błonnik pokarmowy 16,58 g, w tym cukry 14,42 g, Białko ogółem 38,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,58 g
Podwieczorek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/
348 kcal	Błonnik pokarmowy 4,56 g, Tłuszcz 14,94 g, Węglowodany ogółem 31,53 g, Sód 671,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, Białko ogółem 22,31 g

wieczorny posiłek

grejfruty

32 kcal

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