

JADŁOSPIS NA 2025-04-21 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szyńka z indyka ; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
898 kcal	Tłuszcz 44,83 g, Węglowodany ogółem 93,79 g, Sód 1548,17 mg, Błonnik pokarmowy 9,9 g, Białko ogółem 27,54 g, w tym cukry 11,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,76 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1156 kcal	Tłuszcz 45,67 g, Węglowodany ogółem 137,51 g, Sód 916,69 mg, Błonnik pokarmowy 9,9 g, w tym cukry 37,44 g, Białko ogółem 46,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,13 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Herbata ; Kiełki ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
731 kcal	Tłuszcz 29,81 g, Węglowodany ogółem 92,79 g, Sód 1690,14 mg, Błonnik pokarmowy 8,86 g, Białko ogółem 19,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g, w tym cukry 9,29 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
676 kcal	Tłuszcz 17,54 g, Węglowodany ogółem 91,83 g, Sód 796,79 mg, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,77 g, w tym cukry 11,36 g, Białko ogółem 26,19 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1152 kcal	Tłuszcz 45,35 g, Węglowodany ogółem 137,26 g, Sód 823,88 mg, Błonnik pokarmowy 9,97 g, w tym cukry 37,42 g, Białko ogółem 46,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,13 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
605 kcal	Tłuszcz 16,46 g, Węglowodany ogółem 85,39 g, Błonnik pokarmowy 3,27 g, Białko ogółem 30,55 g, w tym cukry 9,14 g, Sód 729,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; jabłko (1 sztuka)
623 kcal	Tłuszcz 19,15 g, Węglowodany ogółem 76,12 g, Sód 1018,72 mg, Błonnik pokarmowy 11,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, w tym cukry 4,13 g, Białko ogółem 21,87 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
758 kcal	Tłuszcz 22,3 g, Węglowodany ogółem 94,59 g, Sód 735,64 mg, Błonnik pokarmowy 14,5 g, w tym cukry 10,57 g, Białko ogółem 49,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,35 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/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
598 kcal	Tłuszcz 17,89 g, Węglowodany ogółem 81,56 g, Sód 952,37 mg, Błonnik pokarmowy 7,01 g, Białko ogółem 26,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g, w tym cukry 1,91 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/

66 kcal

Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g