

JADŁOSPIS NA 2025-08-03 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
741 kcal	Sód 722,74 mg, Węglowodany ogółem 75,45 g, w tym cukry 21,26 g, Tłuszcz 30,4 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Białko ogółem 30 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,17 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Schab duszony /Alergeny: 7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Banan
928 kcal	Tłuszcz 24,27 g, Węglowodany ogółem 139,78 g, Sód 1199,03 mg, Błonnik pokarmowy 15,96 g, w tym cukry 41,57 g, Białko ogółem 38,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,73 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
490 kcal	Sód 676,21 mg, Węglowodany ogółem 60,87 g, w tym cukry 7,42 g, Tłuszcz 19,34 g, Błonnik pokarmowy 8,12 g, Białko ogółem 16,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Kielki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
640 kcal	Sód 363,1 mg, Węglowodany ogółem 53,36 g, w tym cukry 21,08 g, Tłuszcz 28,38 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 32,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,17 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Banan
818 kcal	Tłuszcz 10,34 g, Węglowodany ogółem 139,33 g, Sód 545,93 mg, Błonnik pokarmowy 16,64 g, w tym cukry 41,27 g, Białko ogółem 44,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,07 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
363 kcal	Sód 434,7 mg, Węglowodany ogółem 36,85 g, w tym cukry 7,26 g, Tłuszcz 15,88 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 19,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
555 kcal	Sód 1304,61 mg, Tłuszcz 21,88 g, Węglowodany ogółem 60,08 g, Błonnik pokarmowy 9,81 g, Białko ogółem 23,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,35 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	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; schab gotowany /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
804 kcal	Tłuszcz 27,12 g, Węglowodany ogółem 95,12 g, Sód 1307,43 mg, Błonnik pokarmowy 15,75 g, w tym cukry 14,42 g, Białko ogółem 42,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,01 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/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml

368 kcal	Tłuszcz 17,48 g, Węglowodany ogółem 35,45 g, Sód 675,77 mg, Błonnik pokarmowy 5,95 g, Białko ogółem 15,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, w tym cukry 0,03 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g