

JADŁOSPIS NA 2025-07-31 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
777 kcal	Sód 1268,48 mg, Węglowodany ogółem 58,81 g, w tym cukry 9,5 g, Tłuszcz 44,18 g, Błonnik pokarmowy 7,79 g, Białko ogółem 39,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 7,1/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
884 kcal	Tłuszcz 11,75 g, Węglowodany ogółem 165,58 g, Sód 926,46 mg, Błonnik pokarmowy 17,78 g, Białko ogółem 34,06 g, w tym cukry 44,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
515 kcal	Sód 710,25 mg, Węglowodany ogółem 57,44 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 24,39 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 15,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznicza na parze /Alergeny: 3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
686 kcal	Sód 427,15 mg, Węglowodany ogółem 63,79 g, w tym cukry 24,01 g, Tłuszcz 29,79 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, Białko ogółem 28,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,19 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ryż w sosie curry /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
784 kcal	Tłuszcz 7,02 g, Węglowodany ogółem 152,2 g, Sód 1062,56 mg, Błonnik pokarmowy 15,99 g, Białko ogółem 31,92 g, w tym cukry 44,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
348 kcal	Sód 115,48 mg, Węglowodany ogółem 36,02 g, w tym cukry 7,23 g, Tłuszcz 15,5 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 16,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza na parze /Alergeny: 3/; polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
514 kcal	Sód 652,98 mg, Tłuszcz 26,05 g, Węglowodany ogółem 32,03 g, Błonnik pokarmowy 5,55 g, Białko ogółem 22,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 2,38 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Ryż w sosie curry /Alergeny: 7,1/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/; Smoothie
784 kcal	Tłuszcz 10,99 g, Węglowodany ogółem 144,26 g, Sód 989,49 mg, Błonnik pokarmowy 18,31 g, Białko ogółem 31,96 g, w tym cukry 30,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,74 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
417 kcal	Sód 447,81 mg, Tłuszcz 18,07 g, Węglowodany ogółem 47,55 g, Błonnik pokarmowy 8,29 g, Białko ogółem 12,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

73 kcal

sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g