

JADŁOSPIS NA 2025-06-05 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; rukola ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
471 kcal	Tłuszcz 19,91 g, Węglowodany ogółem 53,37 g, Sód 734,58 mg, Błonnik pokarmowy 4,42 g, Białko ogółem 19,43 g, w tym cukry 28,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Kiełki ; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/
869 kcal	Tłuszcz 18,87 g, Węglowodany ogółem 128,43 g, Sód 720,28 mg, Błonnik pokarmowy 13,84 g, w tym cukry 38,34 g, Białko ogółem 44,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,07 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
732 kcal	Tłuszcz 50,45 g, Węglowodany ogółem 43,34 g, Sód 1211,73 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 30,15 g, w tym cukry 8,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13 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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
455 kcal	Tłuszcz 19,11 g, Węglowodany ogółem 48,32 g, Błonnik pokarmowy 2,24 g, Białko ogółem 22,1 g, w tym cukry 28,23 g, Sód 504,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; schab gotowany /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Kiełki ; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
865 kcal	Tłuszcz 18,2 g, Węglowodany ogółem 132,6 g, Sód 1437,15 mg, Błonnik pokarmowy 16,23 g, w tym cukry 37,73 g, Białko ogółem 45,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,07 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
693 kcal	Tłuszcz 30,3 g, Węglowodany ogółem 65,34 g, Błonnik pokarmowy 5 g, Białko ogółem 25,84 g, w tym cukry 37,91 g, Sód 591,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13 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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Herbata bez cukru 250ml ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; jogurt naturalny
442 kcal	Tłuszcz 20,02 g, Węglowodany ogółem 48,2 g, Sód 782,29 mg, Błonnik pokarmowy 8,05 g, Białko ogółem 13,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g, w tym cukry 1,19 g
Drugie śniadanie	Owsianka z gruszkami i cynamonem /Alergeny: 1,7/
164 kcal	Błonnik pokarmowy 2,07 g, Tłuszcz 4,16 g, Węglowodany ogółem 23,62 g, Sód 46,5 mg, Białko ogółem 7,24 g, w tym cukry 5,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Kiełki ; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7/
670 kcal	Tłuszcz 14,78 g, Węglowodany ogółem 88,85 g, Sód 1406,56 mg, Błonnik pokarmowy 11,93 g, w tym cukry 15,14 g, Białko ogółem 44,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,9 g
Podwieczorek	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

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/
485 kcal	Tłuszcz 31,52 g, Węglowodany ogółem 32,56 g, Sód 812,3 mg, Błonnik pokarmowy 5,68 g, Białko ogółem 18,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13 g, w tym cukry 1,1 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g