

JADŁOSPIS NA 2025-04-06 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Smoothie
934 kcal	Tłuszcz 40,95 g, Węglowodany ogółem 106,26 g, Sód 1647,49 mg, Błonnik pokarmowy 9,46 g, Białko ogółem 39,95 g, w tym cukry 35,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,65 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Schab duszony /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
672 kcal	Tłuszcz 16,69 g, Węglowodany ogółem 92,64 g, Sód 808,04 mg, Błonnik pokarmowy 16,9 g, w tym cukry 23,89 g, Białko ogółem 39,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
546 kcal	Tłuszcz 25,94 g, Węglowodany ogółem 57,06 g, Sód 995,99 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 20,24 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
733 kcal	Tłuszcz 37,84 g, Węglowodany ogółem 63,33 g, Sód 1008,91 mg, Białko ogółem 40,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,5 g, w tym cukry 23,04 g, Błonnik pokarmowy 3,76 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
769 kcal	Tłuszcz 21,8 g, Węglowodany ogółem 98,51 g, Sód 1121,84 mg, Błonnik pokarmowy 12,83 g, w tym cukry 30,2 g, Białko ogółem 46,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
331 kcal	Tłuszcz 14,65 g, Węglowodany ogółem 35,74 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 15,07 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 406,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
764 kcal	Tłuszcz 39,35 g, Węglowodany ogółem 68,91 g, Sód 1231,91 mg, Białko ogółem 36,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,5 g, w tym cukry 22,8 g, Błonnik pokarmowy 7,9 g
Drugie śniadanie	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki gotowane ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
727 kcal	Tłuszcz 21,73 g, Węglowodany ogółem 88,87 g, Sód 1118,15 mg, Błonnik pokarmowy 11,88 g, w tym cukry 30,2 g, Białko ogółem 45,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
352 kcal	Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 38,9 g, Sód 629,12 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 10,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 g

wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznicza na boczku /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
802 kcal	Tłuszcz 40,95 g, Węglowodany ogółem 73,76 g, Sód 1647,49 mg, Błonnik pokarmowy 6,96 g, Białko ogółem 38,7 g, w tym cukry 23,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,65 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Schab duszony /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
580 kcal	Tłuszcz 14,44 g, Węglowodany ogółem 80,34 g, Sód 737,54 mg, Błonnik pokarmowy 16,45 g, w tym cukry 2,89 g, Białko ogółem 34,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
546 kcal	Tłuszcz 25,94 g, Węglowodany ogółem 57,06 g, Sód 995,99 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 20,24 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g