

JADŁOSPIS NA 2025-05-22 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Polędwica sopočka ; jabłko (1 sztuka)
554 kcal	Tłuszcz 20,15 g, Węglowodany ogółem 67,62 g, Sód 520,35 mg, Błonnik pokarmowy 6,24 g, Białko ogółem 26,84 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
1231 kcal	Tłuszcz 44,09 g, Węglowodany ogółem 139,29 g, Sód 1187,33 mg, Błonnik pokarmowy 10,12 g, w tym cukry 36,76 g, Białko ogółem 69,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,75 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
617 kcal	Tłuszcz 27,41 g, Węglowodany ogółem 67,27 g, Sód 512,57 mg, Błonnik pokarmowy 5,68 g, Białko ogółem 20,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Kielki ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Polędwica sopočka ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone
528 kcal	Tłuszcz 19,27 g, Węglowodany ogółem 60,15 g, Sód 290,15 mg, Błonnik pokarmowy 3,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Białko ogółem 29,51 g, w tym cukry 7,63 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1193 kcal	Tłuszcz 40,78 g, Węglowodany ogółem 137,48 g, Sód 1331,64 mg, Błonnik pokarmowy 9,77 g, w tym cukry 36,76 g, Białko ogółem 69,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,71 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata
378 kcal	Tłuszcz 18,03 g, Węglowodany ogółem 37,75 g, Błonnik pokarmowy 2,59 g, Białko ogółem 18,18 g, w tym cukry 8,03 g, Sód 465,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Polędwica sopočka ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; jabłko (1 sztuka)
603 kcal	Tłuszcz 21,83 g, Węglowodany ogółem 73,35 g, Sód 624,38 mg, Białko ogółem 25,19 g, w tym cukry 0,4 g, Błonnik pokarmowy 10,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Drugie śniadanie	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Obiad	kompot śliwkowy bez cukru ; ryż brązowy /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
1116 kcal	Tłuszcz 44,99 g, Węglowodany ogółem 105,18 g, Sód 1160,23 mg, Błonnik pokarmowy 13,66 g, Białko ogółem 68,56 g, w tym cukry 26,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,87 g
Podwieczorek	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
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/

443 kcal	Tłuszcz 20,51 g, Węglowodany ogółem 48,53 g, Sód 799,51 mg, Białko ogółem 13,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, Błonnik pokarmowy 8,85 g, w tym cukry 0,8 g
wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g