

JADŁOSPIS NA 2025-06-01 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
688 kcal	Tłuszcz 41,73 g, Węglowodany ogółem 40,49 g, Sód 572,4 mg, Błonnik pokarmowy 3,91 g, Białko ogółem 26,52 g, w tym cukry 19,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,98 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ziemniaki puree z chrzanem ; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; Mizeria /Alergeny: 7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
777 kcal	Tłuszcz 31,84 g, Węglowodany ogółem 83,55 g, Sód 993,67 mg, Błonnik pokarmowy 14,24 g, w tym cukry 3,41 g, Białko ogółem 41,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,24 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; ogórek małosolny ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
732 kcal	Tłuszcz 43,5 g, Węglowodany ogółem 61,53 g, Sód 1224,13 mg, Błonnik pokarmowy 7,23 g, Białko ogółem 22,87 g, w tym cukry 11,21 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
741 kcal	Tłuszcz 39,46 g, Węglowodany ogółem 41,03 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 44,13 g, w tym cukry 24,6 g, Sód 272,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,83 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; filet z kurczaka gotowany ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Ziemniaki puree z chrzanem ; Kompot z czarnej porzeczki ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
786 kcal	Tłuszcz 11,89 g, Węglowodany ogółem 125,1 g, Sód 1097,07 mg, Błonnik pokarmowy 19,48 g, w tym cukry 18,74 g, Białko ogółem 48,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,21 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
479 kcal	Tłuszcz 20,05 g, Węglowodany ogółem 59,84 g, Sód 825,32 mg, Błonnik pokarmowy 7,71 g, Białko ogółem 15,51 g, w tym cukry 8,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata bez cukru 250ml ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
729 kcal	Tłuszcz 32,39 g, Węglowodany ogółem 66,9 g, Sód 494,89 mg, Błonnik pokarmowy 8,77 g, Białko ogółem 36,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,83 g, w tym cukry 35,47 g
Drugie śniadanie	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; filet z kurczaka gotowany ; ziemniaki gotowane ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Mizeria /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
706 kcal	Tłuszcz 12,23 g, Węglowodany ogółem 104,51 g, Sód 858 mg, Błonnik pokarmowy 15,42 g, w tym cukry 18,76 g, Białko ogółem 46,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,21 g
Podwieczorek	mus owocowy
124 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
383 kcal	Tłuszcz 19,63 g, Węglowodany ogółem 36,35 g, Sód 706,75 mg, Błonnik pokarmowy 6,75 g, Białko ogółem 13,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, w tym cukry 0,8 g

wieczorny posiłek

jablko (1 sztuka)

60 kcal

Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g