

JADŁOSPIS NA 2025-08-13 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; polędwica z indyka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/
719 kcal	Tłuszcz 36,21 g, Węglowodany ogółem 63,53 g, Sód 1310,66 mg, Białko ogółem 35,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Błonnik pokarmowy 5,32 g, w tym cukry 8,36 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; banan ; brzoskwinie ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1392 kcal	Tłuszcz 38,77 g, Sód 531,83 mg, Białko ogółem 66,96 g, Węglowodany ogółem 186,23 g, Błonnik pokarmowy 12,64 g, w tym cukry 48,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,99 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałatka z pomidora i mozarelli /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielki ; Herbata
466 kcal	Tłuszcz 19,03 g, Węglowodany ogółem 61,59 g, Sód 374,42 mg, Błonnik pokarmowy 6,99 g, Białko ogółem 5,03 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; polędwica z indyka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
561 kcal	Tłuszcz 23,02 g, Węglowodany ogółem 63,16 g, Błonnik pokarmowy 2,93 g, Białko ogółem 25,66 g, w tym cukry 8,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Sód 720,26 mg
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; banan ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
780 kcal	Tłuszcz 11,43 g, Sód 408,37 mg, Białko ogółem 56,06 g, Węglowodany ogółem 109,56 g, Błonnik pokarmowy 15,1 g, w tym cukry 24,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,67 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; Herbata ; Sałatka z pomidora i mozarelli /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
377 kcal	Tłuszcz 17,18 g, Węglowodany ogółem 41,93 g, Błonnik pokarmowy 2,29 g, Białko ogółem 7,7 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 33,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; sałata rukola ; polędwica z indyka ; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
554 kcal	Tłuszcz 24,45 g, Węglowodany ogółem 59,33 g, Sód 942,79 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, w tym cukry 0,95 g, Białko ogółem 21,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Kura a la flaczki (bezgl.) /Alergeny: 7/; Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
927 kcal	Tłuszcz 17,38 g, Sód 497,12 mg, Białko ogółem 68,1 g, Węglowodany ogółem 122,21 g, Błonnik pokarmowy 16,06 g, w tym cukry 27,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,05 g
Podwieczorek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g
Kolacja	ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielki ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałatka z pomidora i mozarelli /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
370 kcal	Tłuszcz 18,61 g, Węglowodany ogółem 38,1 g, Sód 255,85 mg, Błonnik pokarmowy 6,03 g, Białko ogółem 3,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g

wieczorny posiłek

169 kcal

baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/

Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g