

JADŁOSPIS NA 2025-10-05 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznicza na boczku /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
874 kcal	Tłuszcz 42,12 g, Węglowodany ogółem 86,79 g, Sód 1395,5 mg, Błonnik pokarmowy 7,23 g, Białko ogółem 41,5 g, w tym cukry 43,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,07 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Murzynek /Alergeny: 1,7,3/
1071 kcal	Tłuszcz 35,82 g, Węglowodany ogółem 146,4 g, Sód 1449,18 mg, Błonnik pokarmowy 13,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,42 g, w tym cukry 17,2 g, Białko ogółem 37,86 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
469 kcal	Tłuszcz 26,75 g, Węglowodany ogółem 40,4 g, Sód 763,75 mg, Błonnik pokarmowy 3,99 g, Białko ogółem 17,79 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Szynka z indyka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
751 kcal	Tłuszcz 38,41 g, Węglowodany ogółem 62,2 g, Błonnik pokarmowy 2,18 g, Białko ogółem 44,67 g, w tym cukry 43,64 g, Sód 683,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; jabłko pieczone
689 kcal	Tłuszcz 18,8 g, Węglowodany ogółem 95,65 g, Sód 1156,84 mg, Błonnik pokarmowy 13,9 g, w tym cukry 8,52 g, Białko ogółem 35,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
388 kcal	Tłuszcz 20,72 g, Węglowodany ogółem 36,41 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 14,55 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 602,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,7 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznicza na boczku /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
782 kcal	Tłuszcz 39,87 g, Węglowodany ogółem 74,49 g, Sód 1325 mg, Błonnik pokarmowy 6,78 g, Białko ogółem 36,1 g, w tym cukry 22,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,07 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
660 kcal	Tłuszcz 10,36 g, Węglowodany ogółem 109,02 g, Sód 1358,48 mg, Błonnik pokarmowy 12,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 9,46 g, Białko ogółem 32,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
469 kcal	Tłuszcz 26,75 g, Węglowodany ogółem 40,4 g, Sód 763,75 mg, Błonnik pokarmowy 3,99 g, Białko ogółem 17,79 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g