

JADŁOSPIS NA 2025-12-19 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; chleb zwykły ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; gruszka
612 kcal	Tłuszcz 17,33 g, Węglowodany ogółem 94,52 g, Sód 739,33 mg, Błonnik pokarmowy 8,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g, w tym cukry 12,28 g, Białko ogółem 13,27 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; kefir /Alergeny: 7/
960 kcal	Tłuszcz 31,79 g, Węglowodany ogółem 114,13 g, Sód 776,31 mg, Błonnik pokarmowy 11,11 g, w tym cukry 12,23 g, Białko ogółem 46,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/
650 kcal	Tłuszcz 28,99 g, Węglowodany ogółem 77,07 g, Sód 1076,58 mg, Błonnik pokarmowy 11,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, Białko ogółem 20,31 g, w tym cukry 11,98 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
554 kcal	Tłuszcz 17,19 g, Węglowodany ogółem 79,2 g, Sód 487,38 mg, Błonnik pokarmowy 5,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,91 g, w tym cukry 12,52 g, Białko ogółem 16,81 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; kefir /Alergeny: 7/
960 kcal	Tłuszcz 31,79 g, Węglowodany ogółem 114,13 g, Sód 776,31 mg, Błonnik pokarmowy 11,11 g, w tym cukry 12,23 g, Białko ogółem 46,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
588 kcal	Tłuszcz 23,2 g, Węglowodany ogółem 68,78 g, Błonnik pokarmowy 6,38 g, Białko ogółem 28,71 g, w tym cukry 12,22 g, Sód 374,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,84 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	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
527 kcal	Tłuszcz 17,54 g, Węglowodany ogółem 73,13 g, Sód 754,56 mg, Błonnik pokarmowy 8,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g, w tym cukry 2,3 g, Białko ogółem 14,05 g
Drugie śniadanie	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; kefir /Alergeny: 7/
932 kcal	Tłuszcz 31,79 g, Węglowodany ogółem 107,14 g, Sód 776,24 mg, Błonnik pokarmowy 11,11 g, w tym cukry 5,24 g, Białko ogółem 46,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g
Podwieczorek	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
548 kcal	Tłuszcz 23,2 g, Węglowodany ogółem 58,8 g, Błonnik pokarmowy 6,38 g, Białko ogółem 28,71 g, w tym cukry 2,24 g, Sód 374,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,84 g
wieczorny posiłek	mandarynki

