

JADŁOSPIS NA 2025-03-20 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; mandarynki
712 kcal	Tłuszcz 24,75 g, Węglowodany ogółem 100,03 g, Sód 801,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 27,09 g, w tym cukry 32,24 g, Błonnik pokarmowy 10,12 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Naleśniki z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Ptasia mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
1088 kcal	Tłuszcz 40,46 g, Węglowodany ogółem 140,51 g, Sód 1119,69 mg, Błonnik pokarmowy 8,45 g, w tym cukry 24,62 g, Białko ogółem 31,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,5 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; szynka gotowana ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
496 kcal	Tłuszcz 16,89 g, Węglowodany ogółem 58,5 g, Sód 638,39 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 11,09 g, w tym cukry 8,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; rukola ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Banan
640 kcal	Tłuszcz 22,73 g, Węglowodany ogółem 84,64 g, Sód 440,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 29,76 g, w tym cukry 32,06 g, Błonnik pokarmowy 3,85 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Ptasia mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
771 kcal	Tłuszcz 16,46 g, Węglowodany ogółem 112,79 g, Sód 1657,67 mg, Błonnik pokarmowy 12,16 g, w tym cukry 26,4 g, Białko ogółem 44,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,09 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/
527 kcal	Tłuszcz 25,75 g, Węglowodany ogółem 35,39 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, Białko ogółem 26,76 g, w tym cukry 9,41 g, Sód 417,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; rukola ; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty
568 kcal	Tłuszcz 24,02 g, Węglowodany ogółem 65,15 g, Sód 664,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 25,44 g, w tym cukry 12,83 g, Błonnik pokarmowy 7,41 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Ptasia mleczko z owocami /Alergeny: 7/
737 kcal	Tłuszcz 17,32 g, Węglowodany ogółem 98,38 g, Sód 1256,05 mg, Błonnik pokarmowy 13,55 g, w tym cukry 18,67 g, Białko ogółem 43,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,09 g
Podwieczorek	jogurt naturalny
14 kcal	Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/

520 kcal	Tłuszcz 27,18 g, Węglowodany ogółem 31,56 g, Sód 640,48 mg, Błonnik pokarmowy 5,4 g, Białko ogółem 22,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 2,18 g
wieczorny posiłek	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

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
644 kcal	Tłuszcz 24,45 g, Węglowodany ogółem 83,23 g, Sód 799,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 27,09 g, w tym cukry 20,24 g, Błonnik pokarmowy 7,27 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Naleśniki z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
973 kcal	Tłuszcz 38,41 g, Węglowodany ogółem 122,2 g, Sód 1054,13 mg, Błonnik pokarmowy 7,98 g, w tym cukry 11,39 g, Białko ogółem 24,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,5 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; szynka gotowana ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
496 kcal	Tłuszcz 16,89 g, Węglowodany ogółem 58,5 g, Sód 638,39 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 11,09 g, w tym cukry 8,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g