

JADŁOSPIS NA 2025-10-27 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
843 kcal	Tłuszcz 26,02 g, Węglowodany ogółem 118,95 g, Sód 487,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,1 g, Białko ogółem 19,89 g, w tym cukry 52,34 g, Błonnik pokarmowy 10,63 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1/
1230 kcal	Tłuszcz 48,52 g, Węglowodany ogółem 166,04 g, Sód 1073,36 mg, Błonnik pokarmowy 13,41 g, Białko ogółem 31,56 g, w tym cukry 21,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,19 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; bigos z kiełbasą /Alergeny: 7,10/; Sałata /Alergeny: 7/; sałata rukola
595 kcal	Tłuszcz 24,81 g, Węglowodany ogółem 72,34 g, Sód 1437,39 mg, Błonnik pokarmowy 11,27 g, Białko ogółem 19,62 g, w tym cukry 10,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
660 kcal	Tłuszcz 20,78 g, Węglowodany ogółem 89,34 g, Sód 220,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,7 g, Białko ogółem 18,21 g, w tym cukry 52,03 g, Błonnik pokarmowy 5,48 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1/
1272 kcal	Tłuszcz 46,77 g, Węglowodany ogółem 179,2 g, Sód 828,74 mg, Błonnik pokarmowy 11,68 g, Białko ogółem 33,29 g, w tym cukry 21,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,93 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
400 kcal	Tłuszcz 16,17 g, Węglowodany ogółem 45,82 g, Błonnik pokarmowy 3,2 g, Białko ogółem 15,71 g, w tym cukry 11,36 g, Sód 475,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
641 kcal	Tłuszcz 22,21 g, Węglowodany ogółem 82,52 g, Sód 443,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,7 g, Białko ogółem 13,89 g, w tym cukry 41,81 g, Błonnik pokarmowy 9,22 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; Zytanie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
1188 kcal	Tłuszcz 35,8 g, Węglowodany ogółem 131,98 g, Sód 803,33 mg, Błonnik pokarmowy 15,3 g, Białko ogółem 42,77 g, w tym cukry 8,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,68 g
Podwieczorek	koktajl jagodowy /Alergeny: 1,7/
76 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 7,25 g, Sód 64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g, w tym cukry 4,7 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
381 kcal	Tłuszcz 17,6 g, Węglowodany ogółem 39 g, Sód 698,25 mg, Błonnik pokarmowy 6,94 g, Białko ogółem 11,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g, w tym cukry 1,14 g
wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g