

JADŁOSPIS NA 2025-07-08 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; Musztarda /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser hochland /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
889 kcal	Tłuszcz 48,75 g, Węglowodany ogółem 82,84 g, Sód 1192,48 mg, Błonnik pokarmowy 7,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 18,87 g, w tym cukry 25,16 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
1080 kcal	Tłuszcz 21,21 g, Węglowodany ogółem 179,5 g, Sód 648,72 mg, Błonnik pokarmowy 22,47 g, Białko ogółem 38,45 g, w tym cukry 25,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka gotowana ; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/
666 kcal	Tłuszcz 36,43 g, Węglowodany ogółem 58,97 g, Sód 1067,33 mg, Białko ogółem 28,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g, w tym cukry 8,77 g, Błonnik pokarmowy 7,13 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
666 kcal	Tłuszcz 23,86 g, Węglowodany ogółem 79,11 g, Sód 1015,59 mg, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Białko ogółem 35,98 g, w tym cukry 24,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,48 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
853 kcal	Tłuszcz 14,28 g, Węglowodany ogółem 157,97 g, Sód 806,98 mg, Błonnik pokarmowy 15,51 g, Białko ogółem 25,55 g, w tym cukry 31,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,94 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
510 kcal	Tłuszcz 28,8 g, Węglowodany ogółem 35,97 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 31,03 g, w tym cukry 8,57 g, Sód 623,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
562 kcal	Tłuszcz 24,92 g, Węglowodany ogółem 52,86 g, Sód 1141,07 mg, Błonnik pokarmowy 6,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,93 g, Białko ogółem 32,27 g, w tym cukry 9,57 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	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Smoothie ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/
815 kcal	Tłuszcz 14,81 g, Węglowodany ogółem 147,89 g, Sód 561,84 mg, Błonnik pokarmowy 17,91 g, Białko ogółem 24,33 g, w tym cukry 21,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata

547 kcal	Tłuszcz 30,49 g, Węglowodany ogółem 42,31 g, Sód 863,02 mg, Błonnik pokarmowy 6,16 g, Białko ogółem 26,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g, w tym cukry 8,33 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