

JADŁOSPIS NA 2025-08-15 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
600 kcal	Tłuszcz 31,15 g, Węglowodany ogółem 59,03 g, Sód 1083,87 mg, Błonnik pokarmowy 4,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,56 g, Białko ogółem 21,18 g, w tym cukry 20,8 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
919 kcal	Tłuszcz 23,48 g, Węglowodany ogółem 128,37 g, Sód 829,91 mg, Błonnik pokarmowy 16,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,67 g, w tym cukry 18,05 g, Białko ogółem 50 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/
512 kcal	Tłuszcz 18,93 g, Węglowodany ogółem 67,55 g, Sód 1002,2 mg, Błonnik pokarmowy 8,36 g, Białko ogółem 15,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 11,26 g
wieczorny posiłek	melon
72 kcal	Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
490 kcal	Tłuszcz 20 g, Węglowodany ogółem 52 g, Sód 519,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 26,71 g, w tym cukry 20,08 g, Błonnik pokarmowy 2,05 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
920 kcal	Tłuszcz 18,32 g, Węglowodany ogółem 133,67 g, Sód 1261,62 mg, Błonnik pokarmowy 13,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,67 g, w tym cukry 17,36 g, Białko ogółem 57,17 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy
401 kcal	Tłuszcz 16,74 g, Węglowodany ogółem 44,57 g, Błonnik pokarmowy 2,41 g, Białko ogółem 18,55 g, w tym cukry 11,08 g, Sód 1045,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	melon
72 kcal	Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; sałata rukola
410 kcal	Tłuszcz 20,38 g, Węglowodany ogółem 33,56 g, Sód 630,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 22,39 g, w tym cukry 12,85 g, Błonnik pokarmowy 3,27 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
923 kcal	Tłuszcz 22,12 g, Węglowodany ogółem 123,88 g, Sód 1260,13 mg, Błonnik pokarmowy 18,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,57 g, w tym cukry 14,65 g, Białko ogółem 64,22 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
298 kcal	Tłuszcz 17,09 g, Węglowodany ogółem 20,46 g, Sód 1156,85 mg, Błonnik pokarmowy 3,51 g, Białko ogółem 14,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,4 g
wieczorny posiłek	melon
72 kcal	Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g