

JADŁOSPIS NA 2025-05-25 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; jabłko (1 sztuka)
854 kcal	Tłuszcz 34,63 g, Węglowodany ogółem 99,74 g, Sód 851,01 mg, Błonnik pokarmowy 9,4 g, Białko ogółem 35,66 g, w tym cukry 21,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g
Obiad	zupa selerowa /Alergeny: 7/; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
952 kcal	Tłuszcz 30,13 g, Węglowodany ogółem 131,42 g, Sód 2168,61 mg, Błonnik pokarmowy 16,26 g, Białko ogółem 42,66 g, w tym cukry 34,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,7 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółtyalami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
572 kcal	Tłuszcz 30,04 g, Węglowodany ogółem 59,99 g, Sód 774,99 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 14,42 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
739 kcal	Tłuszcz 32,5 g, Węglowodany ogółem 74,41 g, Błonnik pokarmowy 3,76 g, Białko ogółem 38,33 g, w tym cukry 20,99 g, Sód 487,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g
Obiad	zupa selerowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Brzoskwinia
898 kcal	Tłuszcz 19,14 g, Węglowodany ogółem 140,02 g, Sód 2423,5 mg, Błonnik pokarmowy 18,72 g, Białko ogółem 46,46 g, w tym cukry 45,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,7 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; polędwica z indyka ; Tuńczyk w sosie własnym ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
332 kcal	Tłuszcz 14,96 g, Węglowodany ogółem 34,57 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 15,75 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 309,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata bez cukru 250ml ; Kakao /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; jabłko (1 sztuka)
817 kcal	Tłuszcz 35,08 g, Sód 825,08 mg, Białko ogółem 34,01 g, Węglowodany ogółem 88,34 g, Błonnik pokarmowy 10,5 g, w tym cukry 13,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g
Drugie śniadanie	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g
Obiad	Ziemniaki puree z chrzanem ; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; zupa selerowa /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru
811 kcal	Tłuszcz 23,14 g, Węglowodany ogółem 108,89 g, Sód 2047,4 mg, Błonnik pokarmowy 16,32 g, Białko ogółem 45,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,57 g, w tym cukry 28,87 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	polędwica z indyka ; Sałata /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Tuńczyk w sosie własnym 30g
410 kcal	Tłuszcz 17,53 g, Węglowodany ogółem 46,1 g, Sód 641,88 mg, Białko ogółem 13,93 g, w tym cukry 0,4 g, Błonnik pokarmowy 8,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

66 kcal

sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sól 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g