

JADŁOSPIS NA 2025-06-15 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica z indyka ; Kielki ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
707 kcal	Tłuszcz 26,1 g, Węglowodany ogółem 89,16 g, Sód 1148,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 25,42 g, w tym cukry 42,02 g, Błonnik pokarmowy 7,72 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
884 kcal	Tłuszcz 18,75 g, Węglowodany ogółem 142,86 g, Sód 565,99 mg, Błonnik pokarmowy 16,49 g, w tym cukry 30,88 g, Białko ogółem 34,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
718 kcal	Tłuszcz 36,07 g, Węglowodany ogółem 75,27 g, Sód 960,8 mg, Błonnik pokarmowy 6,2 g, Białko ogółem 21,16 g, w tym cukry 8,89 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielki ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
599 kcal	Tłuszcz 23,97 g, Węglowodany ogółem 65,89 g, Błonnik pokarmowy 2,28 g, Białko ogółem 28,09 g, w tym cukry 41,84 g, Sód 579,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
824 kcal	Tłuszcz 13,78 g, Węglowodany ogółem 137,92 g, Sód 498,37 mg, Błonnik pokarmowy 15,17 g, w tym cukry 29,94 g, Białko ogółem 36,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Sałata /Alergeny: 7/
605 kcal	Tłuszcz 17,08 g, Węglowodany ogółem 85,04 g, Błonnik pokarmowy 3,02 g, Białko ogółem 29,45 g, w tym cukry 8,74 g, Sód 317,36 mg, 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Kielki
528 kcal	Tłuszcz 23,15 g, Węglowodany ogółem 56,75 g, Sód 731,9 mg, Białko ogółem 18,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Błonnik pokarmowy 5,57 g, w tym cukry 20,6 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	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
884 kcal	Tłuszcz 18,75 g, Węglowodany ogółem 142,86 g, Sód 565,99 mg, Błonnik pokarmowy 16,49 g, w tym cukry 30,88 g, Białko ogółem 34,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g
Podwieczorek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; rukola ; Herbata ; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/
626 kcal	Tłuszcz 18,51 g, Węglowodany ogółem 88,2 g, Sód 539,96 mg, Błonnik pokarmowy 6,76 g, Białko ogółem 25,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 8,5 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