

JADŁOSPIS NA 2025-11-28 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Kielki ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; banan
1025 kcal	Tłuszcz 41,56 g, Węglowodany ogółem 120,14 g, Sód 743,74 mg, Białko ogółem 28,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,94 g, w tym cukry 43,15 g, Błonnik pokarmowy 9,05 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; brzoskwinie ; Kompot wiśniowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
1216 kcal	Tłuszcz 34,36 g, Węglowodany ogółem 176,83 g, Sód 682,99 mg, Błonnik pokarmowy 11,09 g, Białko ogółem 42,05 g, w tym cukry 56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
601 kcal	Tłuszcz 29,55 g, Węglowodany ogółem 64,14 g, Sód 1137,27 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 18,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,67 g, w tym cukry 10,3 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan
631 kcal	Tłuszcz 24,5 g, Węglowodany ogółem 72,01 g, Błonnik pokarmowy 3,87 g, Białko ogółem 19,44 g, w tym cukry 30,25 g, Sód 146,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; gzik /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
574 kcal	Tłuszcz 8,42 g, Węglowodany ogółem 95,34 g, Sód 1077,93 mg, Błonnik pokarmowy 9,25 g, Białko ogółem 33,22 g, w tym cukry 29,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
375 kcal	Tłuszcz 15,88 g, Węglowodany ogółem 39,99 g, Błonnik pokarmowy 1,84 g, Białko ogółem 19,37 g, w tym cukry 10,25 g, Sód 434,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Dżem 100% bez cukru ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty
543 kcal	Błonnik pokarmowy 6,61 g, Tłuszcz 24,68 g, Węglowodany ogółem 51,25 g, Sód 414,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,04 g, Białko ogółem 16,68 g, w tym cukry 9,08 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ziemniaki gotowane ; gzik /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; jogurt naturalny
468 kcal	Tłuszcz 6,85 g, Węglowodany ogółem 77,45 g, Sód 1021,54 mg, Błonnik pokarmowy 8,8 g, Białko ogółem 28,63 g, w tym cukry 2,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,53 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: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
348 kcal	Błonnik pokarmowy 4,98 g, Tłuszcz 16,23 g, Węglowodany ogółem 33,92 g, Sód 702,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g, Białko ogółem 16,61 g, w tym cukry 0,03 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g