

JADŁOSPIS NA 2025-08-31 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Kielki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/
672 kcal	Tłuszcz 42,26 g, Węglowodany ogółem 40,45 g, Sód 433,18 mg, Błonnik pokarmowy 3,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,03 g, Białko ogółem 19,67 g, w tym cukry 18,97 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; Mizeria 160g /Alergeny: 7/
801 kcal	Tłuszcz 32,64 g, Węglowodany ogółem 86,09 g, Sód 1018,94 mg, Błonnik pokarmowy 14,27 g, w tym cukry 4,77 g, Białko ogółem 42,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,24 g
Kolacja	Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ogórek małosolny /Alergeny: 7/
750 kcal	Tłuszcz 43,89 g, Węglowodany ogółem 63,59 g, Sód 1225,11 mg, Białko ogółem 22,87 g, Błonnik pokarmowy 8,45 g, w tym cukry 11,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
580 kcal	Tłuszcz 33,16 g, Węglowodany ogółem 35,13 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 22,23 g, w tym cukry 18,73 g, Sód 161,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,03 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sałata z jogurtem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
522 kcal	Tłuszcz 7,17 g, Węglowodany ogółem 82,14 g, Sód 1269,19 mg, Błonnik pokarmowy 15,01 g, w tym cukry 8,65 g, Białko ogółem 36,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,34 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
465 kcal	Tłuszcz 25,82 g, Węglowodany ogółem 38,79 g, Błonnik pokarmowy 1,96 g, Białko ogółem 23,49 g, w tym cukry 8,94 g, Sód 611,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
433 kcal	Tłuszcz 25,79 g, Węglowodany ogółem 31,3 g, Sód 384,33 mg, Białko ogółem 13,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, Błonnik pokarmowy 5,47 g, w tym cukry 1,1 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ziemniaki puree z chrzanem ; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; Sałata z jogurtem /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
522 kcal	Tłuszcz 7,17 g, Węglowodany ogółem 82,14 g, Sód 1269,19 mg, Błonnik pokarmowy 15,01 g, w tym cukry 8,65 g, Białko ogółem 36,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,34 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/

458 kcal	Tłuszcz 27,25 g, Węglowodany ogółem 34,96 g, Sód 834,35 mg, Błonnik pokarmowy 5,7 g, Białko ogółem 19,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 1,71 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g