

JADŁOSPIS NA 2025-09-07 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica z indyka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko (1 sztuka)
668 kcal	Tłuszcz 23,17 g, Węglowodany ogółem 93,43 g, Sód 1106,45 mg, Błonnik pokarmowy 9,49 g, Białko ogółem 20,02 g, w tym cukry 21,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot wiśniowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
941 kcal	Tłuszcz 31,1 g, Węglowodany ogółem 110,64 g, Sód 642,4 mg, Błonnik pokarmowy 12,27 g, w tym cukry 38,55 g, Białko ogółem 43,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
722 kcal	Tłuszcz 36,16 g, Węglowodany ogółem 76,02 g, Sód 959,3 mg, Błonnik pokarmowy 6,44 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/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko pieczone
556 kcal	Tłuszcz 22,11 g, Węglowodany ogółem 65,58 g, Błonnik pokarmowy 3,77 g, Białko ogółem 22,69 g, w tym cukry 20,84 g, Sód 511,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
883 kcal	Tłuszcz 25,22 g, Węglowodany ogółem 110,99 g, Sód 800,76 mg, Błonnik pokarmowy 12,67 g, w tym cukry 42,53 g, Białko ogółem 43,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,51 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata
605 kcal	Tłuszcz 24,77 g, Węglowodany ogółem 73,48 g, Błonnik pokarmowy 4,08 g, Białko ogółem 20,72 g, w tym cukry 9,3 g, Sód 1427,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Kiełki ; jabłko (1 sztuka)
559 kcal	Tłuszcz 23,62 g, Węglowodany ogółem 64,17 g, Sód 734,07 mg, Błonnik pokarmowy 7,91 g, Białko ogółem 18,37 g, w tym cukry 13,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Drugie śniadanie	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; jogurt naturalny ; sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy
751 kcal	Tłuszcz 15,05 g, Węglowodany ogółem 119,89 g, Sód 748,44 mg, Błonnik pokarmowy 12,42 g, w tym cukry 12,32 g, Białko ogółem 34,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,96 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/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,3,10/
598 kcal	Tłuszcz 26,2 g, Węglowodany ogółem 69,65 g, Sód 1650,07 mg, Błonnik pokarmowy 7,82 g, Białko ogółem 16,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 2,07 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g