

JADŁOSPIS NA 2025-03-01 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
699 kcal	Tłuszcz 27,57 g, Węglowodany ogółem 87,63 g, Sód 835,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 24,52 g, w tym cukry 41,16 g, Błonnik pokarmowy 7,29 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; pierogi ruskie /Alergeny: 1,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
966 kcal	Tłuszcz 25,25 g, Węglowodany ogółem 163,27 g, Sód 466,74 mg, Błonnik pokarmowy 15,54 g, Białko ogółem 3,15 g, w tym cukry 25,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
531 kcal	Tłuszcz 26,76 g, Węglowodany ogółem 57,05 g, Sód 762,34 mg, Błonnik pokarmowy 6,89 g, Białko ogółem 9,23 g, w tym cukry 7,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,56 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/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Powidła /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
605 kcal	Tłuszcz 22,86 g, Węglowodany ogółem 71,85 g, Błonnik pokarmowy 2,37 g, Białko ogółem 28,55 g, w tym cukry 47,08 g, Sód 441,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; pierogi z truskawkami /Alergeny: 1,7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
1160 kcal	Tłuszcz 41,22 g, Węglowodany ogółem 172,15 g, Sód 837,31 mg, Błonnik pokarmowy 16,85 g, Białko ogółem 21,58 g, w tym cukry 29,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
357 kcal	Tłuszcz 13,36 g, Węglowodany ogółem 34,53 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 19,43 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 20,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/
485 kcal	Tłuszcz 22,02 g, Węglowodany ogółem 50,63 g, Sód 592,86 mg, Błonnik pokarmowy 5,49 g, Białko ogółem 18,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 13,76 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Smoothie
684 kcal	Tłuszcz 2,76 g, Węglowodany ogółem 141,85 g, Sód 705,86 mg, Błonnik pokarmowy 15,07 g, Białko ogółem 28,29 g, w tym cukry 19,77 g
Podwieczorek	jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
87 kcal	Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
350 kcal	Tłuszcz 14,79 g, Węglowodany ogółem 30,7 g, Sód 243,33 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 15,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/
485 kcal	Tłuszcz 22,02 g, Węglowodany ogółem 50,63 g, Sód 592,86 mg, Błonnik pokarmowy 5,49 g, Białko ogółem 18,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 13,76 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Smoothie ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1001 kcal	Tłuszcz 9,15 g, Węglowodany ogółem 184,54 g, Sód 798,26 mg, Błonnik pokarmowy 18,39 g, Białko ogółem 40,93 g, w tym cukry 43,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
350 kcal	Tłuszcz 14,79 g, Węglowodany ogółem 30,7 g, Sód 243,33 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 15,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 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 podstawowa komercja

Śniadanie	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
607 kcal	Tłuszcz 25,32 g, Węglowodany ogółem 75,33 g, Sód 764,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 19,12 g, w tym cukry 20,16 g, Błonnik pokarmowy 6,84 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; pierogi ruskie /Alergeny: 1,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
850 kcal	Tłuszcz 24,89 g, Węglowodany ogółem 135,07 g, Sód 465,54 mg, Błonnik pokarmowy 13,5 g, Białko ogółem 3,15 g, w tym cukry 10,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
531 kcal	Tłuszcz 26,76 g, Węglowodany ogółem 57,05 g, Sód 762,34 mg, Błonnik pokarmowy 6,89 g, Białko ogółem 9,23 g, w tym cukry 7,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,56 g