

JADŁOSPIS NA 2025-09-29 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; szczypiorek /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
652 kcal	Tłuszcz 27,54 g, Węglowodany ogółem 58,09 g, Sód 535,75 mg, Błonnik pokarmowy 7,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,83 g, w tym cukry 21,31 g, Białko ogółem 14,5 g
Obiad	Zupa meksykańska /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
1114 kcal	Tłuszcz 30,8 g, Sód 765,57 mg, Białko ogółem 57,22 g, Węglowodany ogółem 152,9 g, Błonnik pokarmowy 25,78 g, w tym cukry 27,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,33 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
546 kcal	Tłuszcz 26,5 g, Węglowodany ogółem 59,39 g, Sód 876,64 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 23,8 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
677 kcal	Tłuszcz 23,64 g, Węglowodany ogółem 67,49 g, Sód 569,45 mg, Błonnik pokarmowy 3,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 15,93 g, Białko ogółem 35,44 g
Obiad	zupa dyniowa z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
1196 kcal	Tłuszcz 38,89 g, Węglowodany ogółem 175,21 g, Sód 683,89 mg, Błonnik pokarmowy 17,08 g, w tym cukry 28,48 g, Białko ogółem 38,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,6 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
363 kcal	Tłuszcz 17,92 g, Węglowodany ogółem 35,89 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 20,95 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 397,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki
541 kcal	Tłuszcz 24,02 g, Węglowodany ogółem 50,44 g, Sód 680,75 mg, Błonnik pokarmowy 4,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 10,37 g, Białko ogółem 15,72 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g
Obiad	zupa dyniowa z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
886 kcal	Tłuszcz 17,91 g, Węglowodany ogółem 152,9 g, Sód 515,22 mg, Błonnik pokarmowy 20,36 g, w tym cukry 41,47 g, Białko ogółem 34,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g
Podwieczorek	Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/
113 kcal	Tłuszcz 3,65 g, Węglowodany ogółem 12,72 g, Sód 95,45 mg, Białko ogółem 7,45 g, w tym cukry 5,11 g, Błonnik pokarmowy 0,84 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola

311 kcal	Tłuszcz 18,3 g, Węglowodany ogółem 24,44 g, Sód 508,85 mg, Błonnik pokarmowy 2,95 g, Białko ogółem 16,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g