

JADŁOSPIS NA 2025-10-28 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
922 kcal	Tłuszcz 47,14 g, Węglowodany ogółem 92,83 g, Sód 1161,75 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, Białko ogółem 36,04 g, w tym cukry 36,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,66 g
Obiad	Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan
991 kcal	Tłuszcz 38,53 g, Węglowodany ogółem 132,73 g, Sód 830,36 mg, Błonnik pokarmowy 21,53 g, w tym cukry 30,69 g, Białko ogółem 31,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,51 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
499 kcal	Błonnik pokarmowy 6,67 g, Tłuszcz 17,06 g, Węglowodany ogółem 61,7 g, Sód 631,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 15,37 g, w tym cukry 11,48 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; dżem owocowy ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
800 kcal	Tłuszcz 40,79 g, Węglowodany ogółem 74,2 g, Błonnik pokarmowy 1,84 g, Białko ogółem 38,65 g, w tym cukry 40,01 g, Sód 690,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,47 g
Obiad	Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan
797 kcal	Tłuszcz 16,39 g, Węglowodany ogółem 134,31 g, Sód 1081,41 mg, Błonnik pokarmowy 22,55 g, w tym cukry 34,19 g, Białko ogółem 37,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,15 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
405 kcal	Tłuszcz 16,2 g, Węglowodany ogółem 37,56 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 18,04 g, w tym cukry 11,3 g, Sód 245,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
703 kcal	Tłuszcz 42,44 g, Węglowodany ogółem 46,96 g, Sód 922,89 mg, Błonnik pokarmowy 5,46 g, Białko ogółem 33,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,59 g, w tym cukry 21,34 g
Drugie śniadanie	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; jabłko (1 sztuka)
713 kcal	Tłuszcz 16,51 g, Węglowodany ogółem 113,64 g, Sód 1082,54 mg, Błonnik pokarmowy 22,91 g, w tym cukry 12,8 g, Białko ogółem 37,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,15 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/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/

386 kcal	Tłuszcz 17,63 g, Węglowodany ogółem 30,74 g, Sód 468,08 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 13,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 1,08 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g