

JADŁOSPIS NA 2025-10-09 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Szyнка z indyka ; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 934 kcal          | Tłuszcz 41,09 g, Węglowodany ogółem 101,12 g, Sód 1194,5 mg, Błonnik pokarmowy 8,58 g, Białko ogółem 31,4 g, w tym cukry 33,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17 g                                                                                                                                                                     |
| Obiad             | Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/                                                          |
| 1272 kcal         | Tłuszcz 30,07 g, Węglowodany ogółem 129,9 g, Sód 899,96 mg, Błonnik pokarmowy 11,51 g, w tym cukry 29,45 g, Białko ogółem 50,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g                                                                                                                                                                   |
| Kolacja           | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; rukola                                                                                                                    |
| 644 kcal          | Tłuszcz 34,24 g, Węglowodany ogółem 68,76 g, Sód 852,53 mg, Błonnik pokarmowy 9,54 g, Białko ogółem 18,49 g, w tym cukry 9,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g                                                                                                                                                                     |
| wieczorny posiłek | banan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 116 kcal          | Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g                                                                                                                                                                                                                                  |

dieta lekkostrawna - KOD 2

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 640 kcal          | Tłuszcz 25,83 g, Węglowodany ogółem 64,01 g, Sód 750,85 mg, Błonnik pokarmowy 3,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,83 g, w tym cukry 20,13 g, Białko ogółem 29,45 g                                                                                                         |
| Obiad             | zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/                     |
| 1240 kcal         | Tłuszcz 26,96 g, Węglowodany ogółem 128,56 g, Sód 984,16 mg, Błonnik pokarmowy 10,13 g, w tym cukry 29,64 g, Białko ogółem 51,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g                                                                                                        |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola                                                                                                |
| 421 kcal          | Tłuszcz 19,62 g, Węglowodany ogółem 47,18 g, Błonnik pokarmowy 3,89 g, Białko ogółem 17,05 g, w tym cukry 9,37 g, Sód 302,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g                                                                                                            |
| wieczorny posiłek | banan                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 116 kcal          | Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g                                                                                                                                                                         |

dieta podstawowa komercja

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Szyнка z indyka ; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/ |
| 794 kcal  | Tłuszcz 32,29 g, Węglowodany ogółem 101,12 g, Sód 1194,5 mg, Błonnik pokarmowy 8,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 g, w tym cukry 23,47 g, Białko ogółem 26,6 g                                                                                                                           |
| Obiad     | Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/                                                                |
| 819 kcal  | Tłuszcz 27 g, Węglowodany ogółem 105,49 g, Sód 782,43 mg, Błonnik pokarmowy 10,92 g, w tym cukry 11,76 g, Białko ogółem 39,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g                                                                                                                            |
| Kolacja   | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; rukola                                                                          |
| 644 kcal  | Tłuszcz 34,24 g, Węglowodany ogółem 68,76 g, Sód 852,53 mg, Błonnik pokarmowy 9,54 g, Białko ogółem 18,49 g, w tym cukry 9,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g                                                                                                                           |