

JADŁOSPIS NA 2025-06-06 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
535 kcal	Tłuszcz 21,31 g, Węglowodany ogółem 71,13 g, Sód 884,95 mg, Błonnik pokarmowy 6,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 11,57 g, Białko ogółem 16,81 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; brokuł z bułką tartą ; kefir /Alergeny: 7/
998 kcal	Tłuszcz 36,59 g, Węglowodany ogółem 120,32 g, Błonnik pokarmowy 13,46 g, Białko ogółem 45,21 g, w tym cukry 11,62 g, Sód 1946,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
806 kcal	Tłuszcz 43,96 g, Węglowodany ogółem 83,27 g, Sód 1040,83 mg, Błonnik pokarmowy 11,99 g, Białko ogółem 21,81 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkówka ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
521 kcal	Tłuszcz 20,96 g, Węglowodany ogółem 64,43 g, Sód 803,35 mg, Błonnik pokarmowy 3,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 9,53 g, Białko ogółem 20,5 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
953 kcal	Tłuszcz 33,49 g, Węglowodany ogółem 116,42 g, Błonnik pokarmowy 13,15 g, Białko ogółem 45,21 g, w tym cukry 11,62 g, Sód 1957,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
576 kcal	Tłuszcz 23,2 g, Węglowodany ogółem 65,69 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 28,71 g, w tym cukry 9,23 g, Sód 374,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,84 g
wieczorny posiłek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 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/; Herbata bez cukru 250ml ; kiełbasa szynkówka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
586 kcal	Tłuszcz 23,44 g, Węglowodany ogółem 75,21 g, Sód 1137,18 mg, Błonnik pokarmowy 9,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 2,3 g, Białko ogółem 16,18 g
Drugie śniadanie	jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
150 kcal	Tłuszcz 5 g, Węglowodany ogółem 15,5 g, Sód 157,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Białko ogółem 9 g, w tym cukry 20 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
933 kcal	Tłuszcz 33,49 g, Węglowodany ogółem 111,43 g, Błonnik pokarmowy 13,15 g, Białko ogółem 45,21 g, w tym cukry 6,63 g, Sód 1957 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
645 kcal	Tłuszcz 25,77 g, Węglowodany ogółem 77,22 g, Sód 706,55 mg, Błonnik pokarmowy 12,86 g, Białko ogółem 24,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,84 g, w tym cukry 2 g

