

JADŁOSPIS NA 2025-04-09 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Smoothie
732 kcal	Tłuszcz 19,44 g, Węglowodany ogółem 118,1 g, Sód 1640,98 mg, Błonnik pokarmowy 12,7 g, Białko ogółem 21,33 g, w tym cukry 21,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
820 kcal	Tłuszcz 17,04 g, Węglowodany ogółem 124,06 g, Sód 1614,34 mg, Błonnik pokarmowy 15,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,64 g, w tym cukry 11,4 g, Białko ogółem 42,72 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
580 kcal	Tłuszcz 29,64 g, Węglowodany ogółem 58,52 g, Sód 1155,36 mg, Błonnik pokarmowy 7,38 g, Białko ogółem 19,14 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt naturalny
484 kcal	Tłuszcz 17,13 g, Węglowodany ogółem 64,19 g, Sód 976,24 mg, Błonnik pokarmowy 5,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g, Białko ogółem 19,32 g, w tym cukry 9,37 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
851 kcal	Tłuszcz 12,74 g, Węglowodany ogółem 140,96 g, Sód 874,02 mg, Błonnik pokarmowy 16,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,64 g, w tym cukry 14,28 g, Białko ogółem 49,81 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata
370 kcal	Tłuszcz 14,62 g, Węglowodany ogółem 35,97 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 25,06 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 115,4 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 grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt naturalny
477 kcal	Tłuszcz 18,56 g, Węglowodany ogółem 60,36 g, Sód 1198,77 mg, Błonnik pokarmowy 8,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g, Białko ogółem 15 g, w tym cukry 2,14 g
Drugie śniadanie	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
762 kcal	Tłuszcz 8,45 g, Węglowodany ogółem 131,18 g, Sód 800,99 mg, Błonnik pokarmowy 21,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, w tym cukry 43,48 g, Białko ogółem 44,5 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml

363 kcal	Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 32,14 g, Sód 337,93 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 20,74 g, 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 podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
600 kcal	Tłuszcz 19,44 g, Węglowodany ogółem 85,6 g, Sód 1640,98 mg, Błonnik pokarmowy 10,2 g, Białko ogółem 20,08 g, w tym cukry 8,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
620 kcal	Tłuszcz 12,54 g, Węglowodany ogółem 88,21 g, Sód 1533,34 mg, Błonnik pokarmowy 14,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, w tym cukry 11,4 g, Białko ogółem 39,27 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
580 kcal	Tłuszcz 29,64 g, Węglowodany ogółem 58,52 g, Sód 1155,36 mg, Błonnik pokarmowy 7,38 g, Białko ogółem 19,14 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g