

JADŁOSPIS NA 2025-08-24 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
754 kcal	Tłuszcz 32,24 g, Węglowodany ogółem 89,65 g, Sód 825,21 mg, Błonnik pokarmowy 10,65 g, Białko ogółem 24,47 g, w tym cukry 21,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
943 kcal	Tłuszcz 32,8 g, Węglowodany ogółem 120,13 g, Sód 860,85 mg, Błonnik pokarmowy 12,84 g, w tym cukry 35,05 g, Białko ogółem 44,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
572 kcal	Tłuszcz 30,04 g, Węglowodany ogółem 59,99 g, Sód 774,99 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 14,42 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
739 kcal	Tłuszcz 32,5 g, Węglowodany ogółem 74,36 g, Błonnik pokarmowy 3,73 g, Białko ogółem 38,33 g, w tym cukry 20,99 g, Sód 487,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
861 kcal	Tłuszcz 25,56 g, Węglowodany ogółem 113,35 g, Sód 729,65 mg, Błonnik pokarmowy 12,9 g, w tym cukry 35,2 g, Białko ogółem 47,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
340 kcal	Tłuszcz 14,65 g, Węglowodany ogółem 35,74 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 17,57 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 406,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata bez cukru 250ml ; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
742 kcal	Tłuszcz 34,01 g, Węglowodany ogółem 72,95 g, Sód 710,6 mg, Błonnik pokarmowy 7,87 g, Białko ogółem 34,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, w tym cukry 13,76 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
806 kcal	Tłuszcz 25,81 g, Węglowodany ogółem 98,6 g, Sód 739,65 mg, Błonnik pokarmowy 12,9 g, w tym cukry 30,2 g, Białko ogółem 46,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,4 g
Podwieczorek	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

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru
250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; Ser biały z
koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

343 kcal

Tłuszcz 16,23 g, Węglowodany ogółem 33,89 g, Sód 629,95 mg, Błonnik pokarmowy 6,1 g, Białko ogółem 13,25 g,
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