

JADŁOSPIS NA 2025-05-20 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; dżem owocowy ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
630 kcal	Tłuszcz 23,68 g, Węglowodany ogółem 62,25 g, Sód 728,19 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 9,46 g, w tym cukry 34,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g
Obiad	Zupa pejszanka /Alergeny: 7/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Brzoskwinia ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1217 kcal	Tłuszcz 39,34 g, Węglowodany ogółem 179,73 g, Sód 918,86 mg, Błonnik pokarmowy 19,43 g, w tym cukry 30,31 g, Białko ogółem 36,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,21 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Polędwica sopocka ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
667 kcal	Tłuszcz 31,75 g, Węglowodany ogółem 73,47 g, Sód 926,49 mg, Błonnik pokarmowy 9,34 g, Białko ogółem 24,02 g, w tym cukry 9,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
582 kcal	Tłuszcz 17,58 g, Węglowodany ogółem 53,39 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 21,23 g, w tym cukry 34,68 g, Sód 60,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1329 kcal	Tłuszcz 43,72 g, Węglowodany ogółem 171,76 g, Sód 1075,78 mg, Błonnik pokarmowy 17,87 g, w tym cukry 30,84 g, Białko ogółem 57,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,05 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
501 kcal	Tłuszcz 28,39 g, Węglowodany ogółem 39,08 g, Błonnik pokarmowy 2,44 g, Białko ogółem 26,13 g, w tym cukry 9,34 g, Sód 455,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/
624 kcal	Tłuszcz 20,03 g, Węglowodany ogółem 58,5 g, Sód 394,47 mg, Błonnik pokarmowy 7,93 g, Białko ogółem 16,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, w tym cukry 24 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 pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; Brzoskwinia
769 kcal	Tłuszcz 21,78 g, Węglowodany ogółem 111,45 g, Sód 889,16 mg, Błonnik pokarmowy 16,42 g, w tym cukry 13,02 g, Białko ogółem 39,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
565 kcal	Tłuszcz 30,87 g, Węglowodany ogółem 49,95 g, Sód 789,93 mg, Błonnik pokarmowy 8,37 g, Białko ogółem 21,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 2,11 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g