

JADŁOSPIS NA 2025-09-25 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/; Szynka gotowana ; Powidła /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt naturalny
715 kcal	Tłuszcz 37,65 g, Węglowodany ogółem 66,33 g, Sód 1108,68 mg, Błonnik pokarmowy 6,82 g, Białko ogółem 33,17 g, w tym cukry 15,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot wiśniowy ; Sałata /Alergeny: 7/; banan
881 kcal	Tłuszcz 28,63 g, Węglowodany ogółem 115,51 g, Sód 1157,77 mg, Błonnik pokarmowy 10,04 g, w tym cukry 25,48 g, Białko ogółem 42,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,69 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ogonówka ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kielki
586 kcal	Błonnik pokarmowy 7,15 g, Tłuszcz 30,11 g, Węglowodany ogółem 62,97 g, Sód 946,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,15 g, Białko ogółem 19,43 g, w tym cukry 9,12 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szynka gotowana ; jajecznica na parze /Alergeny: 3/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
496 kcal	Tłuszcz 27,26 g, Węglowodany ogółem 37,13 g, Sód 568,73 mg, Białko ogółem 29,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, w tym cukry 9,52 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Banan
1070 kcal	Tłuszcz 36,24 g, Węglowodany ogółem 127,32 g, Sód 1185,34 mg, Błonnik pokarmowy 12,34 g, w tym cukry 23,76 g, Białko ogółem 59,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/; ogonówka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki
482 kcal	Sód 544,23 mg, Węglowodany ogółem 38,05 g, w tym cukry 8,94 g, Tłuszcz 28,7 g, Błonnik pokarmowy 1,96 g, Białko ogółem 21,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Szynka gotowana ; jajecznica na parze /Alergeny: 3/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
475 kcal	Tłuszcz 28,01 g, Węglowodany ogółem 31,9 g, Sód 777,08 mg, Białko ogółem 24,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, Błonnik pokarmowy 5,47 g, w tym cukry 1,1 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	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Nekataryna
953 kcal	Tłuszcz 36,75 g, Węglowodany ogółem 93,9 g, Sód 1148,04 mg, Błonnik pokarmowy 15,14 g, w tym cukry 13,12 g, Białko ogółem 59,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 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/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/; ogonówka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki

475 kcal	Tłuszcz 30,13 g, Węglowodany ogółem 34,22 g, Sód 766,76 mg, Błonnik pokarmowy 5,7 g, Białko ogółem 17,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 1,71 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7	
Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Szynka gotowana ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
375 kcal	Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 36,75 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 22,61 g, w tym cukry 8,97 g, Sód 504,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,25 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Banan
784 kcal	Tłuszcz 17,88 g, Węglowodany ogółem 127,32 g, Sód 915,79 mg, Błonnik pokarmowy 12,34 g, w tym cukry 23,76 g, Białko ogółem 29,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Masło roślinne ; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/; ogonówka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki
424 kcal	Tłuszcz 22,32 g, Węglowodany ogółem 37,97 g, Błonnik pokarmowy 1,96 g, Białko ogółem 21,43 g, w tym cukry 8,94 g, Sód 548,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g
wieczorny posiłek	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g