

JADŁOSPIS NA 2025-07-25 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Śliwki
771 kcal	Sód 871,49 mg, Węglowodany ogółem 107,56 g, w tym cukry 9,71 g, Tłuszcz 27,73 g, Błonnik pokarmowy 12,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 22,81 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Łosoś w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn ; Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki
992 kcal	Tłuszcz 32,08 g, Węglowodany ogółem 120,46 g, Sód 764,72 mg, Błonnik pokarmowy 24,56 g, Białko ogółem 62,96 g, w tym cukry 9,57 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
518 kcal	Sód 940,95 mg, Węglowodany ogółem 39,58 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 31,35 g, Błonnik pokarmowy 3,85 g, Białko ogółem 20,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; banan
635 kcal	Sód 488,74 mg, Węglowodany ogółem 93,94 g, w tym cukry 23,93 g, Tłuszcz 18,89 g, Błonnik pokarmowy 5,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 24,66 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; ziemniaki gotowane ; Łosoś w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
725 kcal	Tłuszcz 20,36 g, Węglowodany ogółem 88,91 g, Sód 491,39 mg, Błonnik pokarmowy 17,46 g, w tym cukry 15,2 g, Białko ogółem 50,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
377 kcal	Sód 286,19 mg, Węglowodany ogółem 34,42 g, w tym cukry 8,51 g, Tłuszcz 13,59 g, Błonnik pokarmowy 1,67 g, Białko ogółem 14,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Śliwki
552 kcal	Sód 603,75 mg, Węglowodany ogółem 75,82 g, w tym cukry 9,29 g, Tłuszcz 19,3 g, Błonnik pokarmowy 8,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 18,1 g
Drugie śniadanie	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; ziemniaki gotowane ; Łosoś w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn ; Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
799 kcal	Tłuszcz 30,29 g, Węglowodany ogółem 83,94 g, Sód 632,49 mg, Błonnik pokarmowy 16,16 g, w tym cukry 10,6 g, Białko ogółem 50,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	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

Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
398 kcal	Sód 508,79 mg, Węglowodany ogółem 37,58 g, w tym cukry 8,27 g, Tłuszcz 15,02 g, Błonnik pokarmowy 5,41 g, Białko ogółem 9,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g