

JADŁOSPIS NA 2025-09-02 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
574 kcal	Sód 514,54 mg, Węglowodany ogółem 52,87 g, w tym cukry 16,41 g, Tłuszcz 24,19 g, Białko ogółem 31,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Błonnik pokarmowy 7,82 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
1212 kcal	Tłuszcz 16,67 g, Węglowodany ogółem 150,89 g, Sód 670,53 mg, Błonnik pokarmowy 22,21 g, Białko ogółem 39,43 g, w tym cukry 20,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Kolacja	Szynka gotowana ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata
659 kcal	Tłuszcz 35,27 g, Węglowodany ogółem 61,02 g, Sód 1093,24 mg, Białko ogółem 28,42 g, Błonnik pokarmowy 6,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,81 g, w tym cukry 8,77 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
682 kcal	Sód 284,74 mg, Węglowodany ogółem 73,88 g, w tym cukry 16,47 g, Tłuszcz 24,06 g, Błonnik pokarmowy 6,94 g, Białko ogółem 38,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
950 kcal	Tłuszcz 7,68 g, Węglowodany ogółem 113,54 g, Sód 830,37 mg, Błonnik pokarmowy 13,03 g, w tym cukry 19,94 g, Białko ogółem 37,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
561 kcal	Tłuszcz 34,32 g, Węglowodany ogółem 36,13 g, Błonnik pokarmowy 1,77 g, Białko ogółem 31,09 g, w tym cukry 8,59 g, Sód 709,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; sok vege 0,5
616 kcal	Sód 507,27 mg, Tłuszcz 25,32 g, Węglowodany ogółem 62,49 g, Białko ogółem 32,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Błonnik pokarmowy 13,13 g, w tym cukry 18 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
671 kcal	Tłuszcz 14,29 g, Węglowodany ogółem 103,68 g, Sód 842,45 mg, Błonnik pokarmowy 13,71 g, w tym cukry 8,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, Białko ogółem 33 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/
507 kcal	Tłuszcz 30,32 g, Węglowodany ogółem 32,89 g, Sód 844,41 mg, Błonnik pokarmowy 5,74 g, Białko ogółem 26,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g, w tym cukry 1,34 g
wieczorny posiłek	Smoothie

