

JADŁOSPIS NA 2025-08-23 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
911 kcal	Tłuszcz 48,5 g, Węglowodany ogółem 76,27 g, Sód 675,62 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 28,17 g, w tym cukry 35,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; brzoskwinie ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1054 kcal	Tłuszcz 34,94 g, Węglowodany ogółem 162,94 g, Sód 793,75 mg, Błonnik pokarmowy 12,63 g, w tym cukry 33,26 g, Białko ogółem 8,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,53 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
530 kcal	Tłuszcz 19,82 g, Węglowodany ogółem 75,53 g, Sód 1005,39 mg, Błonnik pokarmowy 10,08 g, Białko ogółem 8,93 g, w tym cukry 8,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; dżem owocowy ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
734 kcal	Tłuszcz 38,18 g, Węglowodany ogółem 53,91 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 30,73 g, w tym cukry 34,93 g, Sód 274,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; filet z kurczaka gotowany ; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
879 kcal	Tłuszcz 12,08 g, Węglowodany ogółem 133,83 g, Sód 1128,63 mg, Błonnik pokarmowy 14,26 g, Białko ogółem 60,59 g, w tym cukry 23,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
470 kcal	Sód 343,12 mg, Węglowodany ogółem 58,02 g, w tym cukry 9,23 g, Tłuszcz 20,75 g, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Białko ogółem 15,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; grejfruty
598 kcal	Tłuszcz 29,54 g, Węglowodany ogółem 54,76 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, Białko ogółem 25,93 g, w tym cukry 17,54 g, Sód 275,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14 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 brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; filet z kurczaka gotowany ; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
879 kcal	Tłuszcz 12,08 g, Węglowodany ogółem 133,83 g, Sód 1128,63 mg, Błonnik pokarmowy 14,26 g, Białko ogółem 60,59 g, w tym cukry 23,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Podwieczorek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

442 kcal	Tłuszcz 20,75 g, Węglowodany ogółem 51,03 g, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Białko ogółem 15,18 g, w tym cukry 2,24 g, Sód 343,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g