

JADŁOSPIS NA 2025-06-27 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Banan
719 kcal	Tłuszcz 27,54 g, Węglowodany ogółem 93,39 g, Sód 770,45 mg, Błonnik pokarmowy 6,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 19,84 g, w tym cukry 21,57 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Śliwki
994 kcal	Tłuszcz 28,04 g, Węglowodany ogółem 150,42 g, Sód 1779,26 mg, Błonnik pokarmowy 27,16 g, Białko ogółem 40,9 g, w tym cukry 4,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rukola
440 kcal	Tłuszcz 25,71 g, Węglowodany ogółem 41,03 g, Sód 758,05 mg, Błonnik pokarmowy 3,77 g, Białko ogółem 12,04 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Banan
717 kcal	Tłuszcz 28,38 g, Węglowodany ogółem 88,9 g, Błonnik pokarmowy 4,43 g, Białko ogółem 25,07 g, w tym cukry 22,49 g, Sód 434,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko pieczone
493 kcal	Tłuszcz 2,79 g, Węglowodany ogółem 93,11 g, Sód 773,92 mg, Błonnik pokarmowy 19,5 g, Białko ogółem 27,03 g, w tym cukry 3,82 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; sałata rukola ; mus owocowy
575 kcal	Tłuszcz 17,46 g, Węglowodany ogółem 75,33 g, Błonnik pokarmowy 2,18 g, Białko ogółem 28,73 g, w tym cukry 18,03 g, Sód 79,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sałata /Alergeny: 7/
641 kcal	Tłuszcz 29,51 g, Węglowodany ogółem 68,56 g, Sód 656,05 mg, Błonnik pokarmowy 6,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g, Białko ogółem 20,75 g, w tym cukry 10,25 g
Drugie śniadanie	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Śliwki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
914 kcal	Tłuszcz 33,04 g, Węglowodany ogółem 114,14 g, Sód 1781,61 mg, Błonnik pokarmowy 21,86 g, Białko ogółem 32,11 g, w tym cukry 15,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,41 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/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym
501 kcal	Tłuszcz 18,69 g, Węglowodany ogółem 49,79 g, Sód 264,59 mg, Błonnik pokarmowy 5,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Białko ogółem 31,91 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

