

JADŁOSPIS NA 2025-07-27 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
854 kcal	Sód 851,01 mg, Węglowodany ogółem 99,74 g, w tym cukry 21,17 g, Tłuszcz 34,63 g, Błonnik pokarmowy 9,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Białko ogółem 35,66 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
943 kcal	Tłuszcz 32,8 g, Węglowodany ogółem 120,13 g, Sód 860,85 mg, Błonnik pokarmowy 12,84 g, w tym cukry 35,05 g, Białko ogółem 44,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
572 kcal	Sód 774,99 mg, Węglowodany ogółem 59,99 g, w tym cukry 7,95 g, Tłuszcz 30,04 g, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 14,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone
739 kcal	Sód 487,67 mg, Węglowodany ogółem 74,36 g, w tym cukry 20,99 g, Tłuszcz 32,5 g, Błonnik pokarmowy 3,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Białko ogółem 38,33 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
867 kcal	Tłuszcz 30,2 g, Węglowodany ogółem 113,72 g, Sód 637,58 mg, Błonnik pokarmowy 13,72 g, w tym cukry 35,73 g, Białko ogółem 39,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,08 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
366 kcal	Sód 232,35 mg, Węglowodany ogółem 36,51 g, w tym cukry 7,23 g, Tłuszcz 16,58 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 18,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Kakao /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
826 kcal	Sód 850,94 mg, Tłuszcz 34,63 g, Węglowodany ogółem 92,75 g, Błonnik pokarmowy 9,4 g, w tym cukry 14,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Białko ogółem 35,66 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru
778 kcal	Tłuszcz 26,32 g, Węglowodany ogółem 98,93 g, Sód 685,95 mg, Błonnik pokarmowy 13,7 g, w tym cukry 29,73 g, Białko ogółem 38,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g
Podwieczorek	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g

Kolacja

Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; ser wiejski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

443 kcal

Sód 590,42 mg, Tłuszcz 18,69 g, Węglowodany ogółem 52,36 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 15,54 g, w tym cukry 0,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/

166 kcal

Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g