

JADŁOSPIS NA 2025-11-07 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznicza ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Kiełki ; banan
897 kcal	Tłuszcz 39,05 g, Węglowodany ogółem 104,05 g, Sód 726,26 mg, Błonnik pokarmowy 8,7 g, Białko ogółem 38,08 g, w tym cukry 26,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,07 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; brzoskwinie ; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; Kompot wiśniowy ; Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
1334 kcal	Tłuszcz 37,87 g, Węglowodany ogółem 192,97 g, Sód 560,2 mg, Błonnik pokarmowy 11,29 g, w tym cukry 50,08 g, Białko ogółem 44,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
809 kcal	Tłuszcz 35,93 g, Węglowodany ogółem 97,35 g, Sód 1228,58 mg, Błonnik pokarmowy 8,96 g, Białko ogółem 21,88 g, w tym cukry 11,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznicza na parze /Alergeny: 3/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; rukola ; Herbata ; banan
720 kcal	Tłuszcz 28,71 g, Węglowodany ogółem 85,29 g, Błonnik pokarmowy 3,89 g, Białko ogółem 34,23 g, w tym cukry 29,17 g, Sód 186,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
684 kcal	Tłuszcz 6,05 g, Węglowodany ogółem 126,65 g, Sód 1232,12 mg, Błonnik pokarmowy 15,7 g, Białko ogółem 33,96 g, w tym cukry 24,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
584 kcal	Tłuszcz 17,27 g, Węglowodany ogółem 89,14 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Białko ogółem 19,71 g, w tym cukry 11,93 g, Sód 439,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznicza na parze /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; rukola ; Herbata bez cukru 250ml ; Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
686 kcal	Tłuszcz 32,9 g, Węglowodany ogółem 63,62 g, Sód 472,51 mg, Błonnik pokarmowy 6,33 g, Białko ogółem 35,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,66 g, w tym cukry 11,8 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; Buraki konserwowe ; kompot wiśniowy bez cukru ; Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
613 kcal	Tłuszcz 6,01 g, Węglowodany ogółem 108,92 g, Sód 1231,85 mg, Błonnik pokarmowy 15,52 g, Białko ogółem 33,96 g, w tym cukry 7,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
565 kcal	Tłuszcz 18,7 g, Węglowodany ogółem 82,32 g, Sód 661,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 15,39 g, w tym cukry 1,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznicza ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Kiełki
781 kcal	Tłuszcz 38,69 g, Węglowodany ogółem 75,85 g, Sód 725,06 mg, Błonnik pokarmowy 6,66 g, Białko ogółem 38,08 g, w tym cukry 12,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,07 g

Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; brzoskwienie ; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; Kompot wiśniowy
1187 kcal	Tłuszcz 34,29 g, Węglowodany ogółem 171,41 g, Sód 465,3 mg, Błonnik pokarmowy 10,23 g, w tym cukry 35 g, Białko ogółem 37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
809 kcal	Tłuszcz 35,93 g, Węglowodany ogółem 97,35 g, Sód 1228,58 mg, Błonnik pokarmowy 8,96 g, Białko ogółem 21,88 g, w tym cukry 11,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g