

JADŁOSPIS NA 2025-11-30 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Smoothie
968 kcal	Tłuszcz 39,79 g, Węglowodany ogółem 116,29 g, Sód 1695,52 mg, Błonnik pokarmowy 9,3 g, Białko ogółem 39,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,84 g, w tym cukry 41,74 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
723 kcal	Tłuszcz 13,56 g, Węglowodany ogółem 112,85 g, Sód 876,04 mg, Błonnik pokarmowy 14,38 g, w tym cukry 29,87 g, Białko ogółem 36,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,54 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/
507 kcal	Tłuszcz 19,97 g, Węglowodany ogółem 64,02 g, Sód 999,37 mg, Błonnik pokarmowy 6,71 g, Białko ogółem 15,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, w tym cukry 10,52 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/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica na parze /Alergeny: 3/; Herbata z cytryną ; Kielki ; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Smoothie
772 kcal	Tłuszcz 31,16 g, Węglowodany ogółem 92,05 g, Błonnik pokarmowy 4,33 g, Białko ogółem 35,66 g, w tym cukry 41,43 g, Sód 896,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,7 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ziemniaki puree z chrzanem ; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
802 kcal	Tłuszcz 18,14 g, Węglowodany ogółem 123,88 g, Sód 1123,71 mg, Błonnik pokarmowy 15,33 g, w tym cukry 13,46 g, Białko ogółem 39,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,66 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Tuńczyk w pomidorach ; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/
353 kcal	Tłuszcz 15,57 g, Węglowodany ogółem 38,08 g, Błonnik pokarmowy 1,68 g, Białko ogółem 15,41 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 413,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica na parze /Alergeny: 3/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; Dżem 100% bez cukru ; Smoothie
768 kcal	Błonnik pokarmowy 7,59 g, Tłuszcz 31,54 g, Węglowodany ogółem 91,65 g, Sód 1163,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,79 g, Białko ogółem 32,9 g, w tym cukry 34,66 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	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ziemniaki puree z chrzanem ; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; jogurt naturalny
588 kcal	Tłuszcz 14,32 g, Węglowodany ogółem 82,44 g, Sód 1056,82 mg, Błonnik pokarmowy 14,88 g, w tym cukry 7,66 g, Białko ogółem 37,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,08 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Tuńczyk w pomidorach ; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/
326 kcal	Błonnik pokarmowy 4,82 g, Tłuszcz 15,92 g, Węglowodany ogółem 32,01 g, Sód 680,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, Białko ogółem 12,65 g
wieczorny posiłek	Banan

