

JADŁOSPIS NA 2025-07-23 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
813 kcal	Tłuszcz 24,62 g, Węglowodany ogółem 126,39 g, Sód 1009,81 mg, Błonnik pokarmowy 11,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,86 g, Białko ogółem 19,32 g, w tym cukry 8,16 g
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
1000 kcal	Tłuszcz 26,14 g, Węglowodany ogółem 146,8 g, Sód 667,75 mg, Błonnik pokarmowy 21,1 g, Białko ogółem 40,69 g, w tym cukry 30,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,47 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; ogórek małosolny /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
643 kcal	Sód 1124,09 mg, Węglowodany ogółem 66,05 g, w tym cukry 9,27 g, Tłuszcz 33,39 g, Błonnik pokarmowy 7,57 g, Białko ogółem 16,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
702 kcal	Sód 649,27 mg, Węglowodany ogółem 102,32 g, w tym cukry 7,98 g, Tłuszcz 22,45 g, Błonnik pokarmowy 5,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,86 g, Białko ogółem 21,99 g
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu w sosie chrzanowym /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
877 kcal	Tłuszcz 16,81 g, Węglowodany ogółem 139,14 g, Sód 995,42 mg, Błonnik pokarmowy 21,72 g, Białko ogółem 40,7 g, w tym cukry 34,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,98 g
Kolacja	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
470 kcal	Sód 223,03 mg, Węglowodany ogółem 34,78 g, w tym cukry 17,66 g, Tłuszcz 22,33 g, Białko ogółem 16,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,74 g, Błonnik pokarmowy 1,75 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; mus owocowy
701 kcal	Sód 941 mg, Tłuszcz 20,78 g, Węglowodany ogółem 107,93 g, Błonnik pokarmowy 12,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 14,22 g, w tym cukry 11,55 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 krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bitki duszone ze schabu w sosie chrzanowym /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; sok vege 0,5 ; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
893 kcal	Tłuszcz 20,99 g, Węglowodany ogółem 132,66 g, Sód 829,65 mg, Błonnik pokarmowy 20,94 g, Białko ogółem 40,69 g, w tym cukry 25,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,47 g
Podwieczorek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; ogórek małosolny /Alergeny: 7/
395 kcal	Sód 556,86 mg, Tłuszcz 16,01 g, Węglowodany ogółem 45,56 g, Błonnik pokarmowy 8,01 g, Białko ogółem 7,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, w tym cukry 0,03 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g