

JADŁOSPIS NA 2025-08-08 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; śliwki
846 kcal	Tłuszcz 36,7 g, Węglowodany ogółem 96,5 g, Sód 1369,05 mg, Błonnik pokarmowy 11,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 31,67 g, w tym cukry 10,02 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
991 kcal	Tłuszcz 38,84 g, Węglowodany ogółem 116,7 g, Sód 1542 mg, Błonnik pokarmowy 13,91 g, w tym cukry 29,06 g, Białko ogółem 41,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,08 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata
642 kcal	Tłuszcz 36,22 g, Węglowodany ogółem 60,2 g, Sód 543,83 mg, Błonnik pokarmowy 7,89 g, Białko ogółem 20,48 g, w tym cukry 8,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; banan
677 kcal	Tłuszcz 18,44 g, Węglowodany ogółem 92,42 g, Błonnik pokarmowy 7,15 g, Białko ogółem 36,65 g, w tym cukry 22,38 g, Sód 872,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
1011 kcal	Tłuszcz 33,31 g, Węglowodany ogółem 128,76 g, Sód 1198,72 mg, Błonnik pokarmowy 16,67 g, w tym cukry 33,37 g, Białko ogółem 46,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/
473 kcal	Tłuszcz 25,98 g, Węglowodany ogółem 39,52 g, Błonnik pokarmowy 2,94 g, Białko ogółem 23,04 g, w tym cukry 8,33 g, Sód 162,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Nekataryna
594 kcal	Tłuszcz 19,67 g, Węglowodany ogółem 69,83 g, Sód 1094,35 mg, Błonnik pokarmowy 9,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 32,33 g, w tym cukry 7,15 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 pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Ptasie mleczko z owocami /Alergeny: 7/
909 kcal	Tłuszcz 32,8 g, Węglowodany ogółem 113,33 g, Sód 1119,4 mg, Błonnik pokarmowy 14,83 g, w tym cukry 20,54 g, Białko ogółem 37,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 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/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/
466 kcal	Tłuszcz 27,41 g, Węglowodany ogółem 35,69 g, Sód 385,18 mg, Błonnik pokarmowy 6,68 g, Białko ogółem 18,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 1,1 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Bionnik pokarmowy 2,4 g