

JADŁOSPIS NA 2025-12-03 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
739 kcal	Tłuszcz 36,63 g, Węglowodany ogółem 63,78 g, Sód 1551,97 mg, Błonnik pokarmowy 10,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,14 g, Białko ogółem 29,25 g, w tym cukry 20,74 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
859 kcal	Tłuszcz 22,56 g, Węglowodany ogółem 118,59 g, Sód 1660,76 mg, Błonnik pokarmowy 17,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, w tym cukry 28,63 g, Białko ogółem 46,81 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/
678 kcal	Tłuszcz 33,34 g, Węglowodany ogółem 65,82 g, Sód 905,29 mg, Błonnik pokarmowy 8,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,22 g, Białko ogółem 27,89 g, w tym cukry 10,73 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
563 kcal	Tłuszcz 27,5 g, Węglowodany ogółem 40,15 g, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 31,9 g, w tym cukry 20,92 g, Sód 1102,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
788 kcal	Tłuszcz 10,56 g, Węglowodany ogółem 125,55 g, Sód 817,8 mg, Błonnik pokarmowy 15,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,65 g, w tym cukry 30,8 g, Białko ogółem 50,34 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; sałata rukola ; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/
482 kcal	Tłuszcz 24,73 g, Węglowodany ogółem 41,68 g, Błonnik pokarmowy 2,64 g, Białko ogółem 25,13 g, w tym cukry 10,97 g, Sód 539,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
536 kcal	Błonnik pokarmowy 8,61 g, Tłuszcz 27,85 g, Węglowodany ogółem 34,08 g, Sód 1370,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,04 g, Białko ogółem 29,14 g, w tym cukry 10,7 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	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/
718 kcal	Tłuszcz 10,56 g, Węglowodany ogółem 108,26 g, Sód 817,46 mg, Błonnik pokarmowy 15,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,65 g, w tym cukry 13,74 g, Białko ogółem 50,33 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; sałata rukola ; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/
455 kcal	Błonnik pokarmowy 5,78 g, Tłuszcz 25,08 g, Węglowodany ogółem 35,61 g, Sód 807,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,12 g, Białko ogółem 22,37 g, w tym cukry 0,75 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
684 kcal	Tłuszcz 36,13 g, Węglowodany ogółem 63,78 g, Sód 1551,97 mg, Błonnik pokarmowy 6,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,14 g, Białko ogółem 27,5 g, w tym cukry 11,74 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki
704 kcal	Tłuszcz 18,91 g, Węglowodany ogółem 95,57 g, Sód 1565,04 mg, Błonnik pokarmowy 16,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, w tym cukry 13,45 g, Białko ogółem 39,35 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/
678 kcal	Tłuszcz 33,34 g, Węglowodany ogółem 65,82 g, Sód 905,29 mg, Błonnik pokarmowy 8,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,22 g, Białko ogółem 27,89 g, w tym cukry 10,73 g