

JADŁOSPIS NA 2025-08-19 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
630 kcal	Tłuszcz 23,68 g, Węglowodany ogółem 62,25 g, Sód 728,19 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 9,46 g, w tym cukry 34,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Nekataryna ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1125 kcal	Tłuszcz 22,18 g, Węglowodany ogółem 197,01 g, Sód 497,24 mg, Błonnik pokarmowy 19,08 g, w tym cukry 44,53 g, Białko ogółem 39,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
667 kcal	Tłuszcz 31,75 g, Węglowodany ogółem 73,47 g, Sód 926,49 mg, Błonnik pokarmowy 9,34 g, Białko ogółem 24,02 g, w tym cukry 9,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
475 kcal	Tłuszcz 15,12 g, Węglowodany ogółem 45,58 g, Błonnik pokarmowy 1,82 g, Białko ogółem 7,7 g, w tym cukry 34,68 g, Sód 29,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Nekataryna ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1070 kcal	Tłuszcz 15,54 g, Węglowodany ogółem 197,46 g, Sód 243,31 mg, Błonnik pokarmowy 18,52 g, w tym cukry 43,39 g, Białko ogółem 40,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
507 kcal	Tłuszcz 28,85 g, Węglowodany ogółem 39,11 g, Błonnik pokarmowy 2,45 g, Białko ogółem 26,69 g, w tym cukry 9,34 g, Sód 473,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
445 kcal	Tłuszcz 16,52 g, Węglowodany ogółem 36,08 g, Sód 251,87 mg, Błonnik pokarmowy 5,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g, Białko ogółem 3,38 g, w tym cukry 24 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	zupa solferino /Alergeny: 7,9/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt naturalny ; Nekataryna
601 kcal	Tłuszcz 16,02 g, Węglowodany ogółem 93,31 g, Sód 1311,21 mg, Błonnik pokarmowy 14,49 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 27,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Podwieczorek	koktajl jagodowy /Alergeny: 1,7/
76 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 7,25 g, Sód 64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g, w tym cukry 4,7 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka ; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml
500 kcal	Tłuszcz 30,28 g, Węglowodany ogółem 35,28 g, Sód 695,72 mg, Błonnik pokarmowy 6,19 g, Białko ogółem 22,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 2,11 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g