

JADŁOSPIS NA 2025-05-10 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany
674 kcal	Tłuszcz 31,5 g, Węglowodany ogółem 69,52 g, Sód 857,72 mg, Błonnik pokarmowy 6,48 g, Białko ogółem 28,28 g, w tym cukry 21,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Banan
838 kcal	Tłuszcz 11,31 g, Węglowodany ogółem 156,82 g, Sód 586,66 mg, Błonnik pokarmowy 13,28 g, Białko ogółem 25,07 g, w tym cukry 44,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/
713 kcal	Tłuszcz 37,9 g, Węglowodany ogółem 66,42 g, Sód 992,03 mg, Błonnik pokarmowy 9,52 g, Białko ogółem 25,24 g, w tym cukry 12,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Nekataryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; filet z kurczaka gotowany ; Smoothie
616 kcal	Sód 533,4 mg, Węglowodany ogółem 82,64 g, w tym cukry 33,49 g, Tłuszcz 20,16 g, Błonnik pokarmowy 4,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 27,71 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot wiśniowy ; Banan ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
812 kcal	Tłuszcz 10,16 g, Węglowodany ogółem 154,5 g, Sód 771,14 mg, Błonnik pokarmowy 12,46 g, Białko ogółem 26,36 g, w tym cukry 43,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	sałata roszponka /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Herbata
605 kcal	Tłuszcz 16,47 g, Węglowodany ogółem 85,42 g, Sód 729,88 mg, Błonnik pokarmowy 3,28 g, Białko ogółem 30,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 9,14 g
wieczorny posiłek	Nekataryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Kakao /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; jogurt naturalny
491 kcal	Tłuszcz 22,27 g, Węglowodany ogółem 47,71 g, Sód 770,11 mg, Białko ogółem 22,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,07 g, Błonnik pokarmowy 5,49 g, w tym cukry 14,95 g
Drugie śniadanie	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 3,2 g, Węglowodany ogółem 13,05 g, Sód 64,52 mg, Błonnik pokarmowy 0,9 g, w tym cukry 6,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/; grejfruty
706 kcal	Tłuszcz 11,43 g, Węglowodany ogółem 123,41 g, Sód 588,09 mg, Błonnik pokarmowy 12,57 g, Białko ogółem 24,22 g, w tym cukry 22,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; papryka świeża /Alergeny: 7/
602 kcal	Tłuszcz 17,98 g, Węglowodany ogółem 82,25 g, Sód 950,79 mg, Błonnik pokarmowy 7,22 g, Białko ogółem 26,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 1,91 g
wieczorny posiłek	Nekataryna

40 kcal

Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g