

JADŁOSPIS NA 2025-06-09 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Frankfurterki ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
763 kcal	Tłuszcz 45,93 g, Węglowodany ogółem 61,5 g, Sód 1441,07 mg, Błonnik pokarmowy 7,53 g, Białko ogółem 25,32 g, w tym cukry 11,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot wiśniowy ; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1/
1240 kcal	Białko ogółem 58,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,42 g, w tym cukry 11,42 g, Węglowodany ogółem 144,04 g, Tłuszcz 45,24 g, Sód 1142,91 mg, Błonnik pokarmowy 15,15 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ogórek małosolny ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielki ; Herbata ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/
429 kcal	Tłuszcz 16,6 g, Węglowodany ogółem 55,25 g, Sód 613,04 mg, Błonnik pokarmowy 6,42 g, Białko ogółem 7,16 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
389 kcal	Tłuszcz 17,1 g, Węglowodany ogółem 38,61 g, Błonnik pokarmowy 3,15 g, Białko ogółem 21,99 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 564,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1/
1090 kcal	Tłuszcz 37,87 g, Sód 737,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,36 g, Białko ogółem 57,7 g, Węglowodany ogółem 129,16 g, Błonnik pokarmowy 12,93 g, w tym cukry 17,97 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; Herbata ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ogórek małosolny
328 kcal	Tłuszcz 14,58 g, Węglowodany ogółem 33,16 g, Błonnik pokarmowy 1,3 g, Białko ogółem 9,83 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 253,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g
wieczorny posiłek	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
422 kcal	Tłuszcz 18,7 g, Węglowodany ogółem 44,2 g, Sód 805,18 mg, Błonnik pokarmowy 7,31 g, Białko ogółem 17,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 7,74 g
Drugie śniadanie	Sok przeczterowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Zytne ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
1045 kcal	Tłuszcz 27,08 g, Sód 551,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g, Białko ogółem 67,78 g, Węglowodany ogółem 89,25 g, Błonnik pokarmowy 16,87 g, w tym cukry 7,67 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Kielki ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ogórek małosolny
361 kcal	Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 38,75 g, Sód 494,54 mg, Błonnik pokarmowy 5,46 g, Białko ogółem 5,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

