

JADŁOSPIS NA 2025-11-16 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pasztet wędzony ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; wypasiona kaszka manna z owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
865 kcal	Tłuszcz 47,61 g, Węglowodany ogółem 52,04 g, Sód 1015,33 mg, Błonnik pokarmowy 3,72 g, Białko ogółem 38,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, w tym cukry 42,38 g
Obiad	krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Szyniec, smażony /Alergeny: 7,1/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; banan
919 kcal	Tłuszcz 19,61 g, Węglowodany ogółem 154,84 g, Sód 1542,38 mg, Błonnik pokarmowy 20,83 g, w tym cukry 29,36 g, Białko ogółem 33,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,3,10/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
670 kcal	Tłuszcz 34,06 g, Węglowodany ogółem 72,77 g, Sód 1416,45 mg, Błonnik pokarmowy 5,94 g, Białko ogółem 16,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 12,05 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; polędwica z indyka ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; wypasiona kaszka manna z owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
817 kcal	Tłuszcz 41 g, Węglowodany ogółem 51,67 g, Błonnik pokarmowy 1,68 g, Białko ogółem 43,7 g, w tym cukry 43,02 g, Sód 673,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g
Obiad	krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; banan
878 kcal	Tłuszcz 18,97 g, Węglowodany ogółem 140,36 g, Sód 816,16 mg, Błonnik pokarmowy 19,85 g, w tym cukry 29,62 g, Białko ogółem 41,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,6 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Herbata z cytryną ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
543 kcal	Tłuszcz 17,46 g, Węglowodany ogółem 73,74 g, Błonnik pokarmowy 3,89 g, Białko ogółem 20,64 g, w tym cukry 10,71 g, Sód 639,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; polędwica z indyka ; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
608 kcal	Tłuszcz 37,11 g, Węglowodany ogółem 37,93 g, Sód 882,2 mg, Błonnik pokarmowy 3,58 g, Białko ogółem 36,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,58 g, w tym cukry 12,64 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	krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
785 kcal	Tłuszcz 18,88 g, Węglowodany ogółem 116,72 g, Sód 817,62 mg, Błonnik pokarmowy 17,99 g, w tym cukry 8,23 g, Białko ogółem 41,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,67 g
Podwieczorek	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
494 kcal	Tłuszcz 17,64 g, Węglowodany ogółem 62,05 g, Sód 856,44 mg, Błonnik pokarmowy 5,79 g, Białko ogółem 18,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,49 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pasztet wędzony ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
721 kcal	Tłuszcz 43,86 g, Węglowodany ogółem 52,04 g, Sód 1015,33 mg, Błonnik pokarmowy 3,72 g, Białko ogółem 33,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, w tym cukry 24,38 g
Obiad	krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Sznyceł, smażony /Alergeny: 7,1/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
803 kcal	Tłuszcz 19,25 g, Węglowodany ogółem 126,64 g, Sód 1541,18 mg, Błonnik pokarmowy 18,79 g, w tym cukry 14,96 g, Białko ogółem 33,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,3,10/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
670 kcal	Tłuszcz 34,06 g, Węglowodany ogółem 72,77 g, Sód 1416,45 mg, Błonnik pokarmowy 5,94 g, Białko ogółem 16,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 12,05 g