

JADŁOSPIS NA 2025-10-31 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
980 kcal	Tłuszcz 50,23 g, Węglowodany ogółem 96,23 g, Sód 1117,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,12 g, Białko ogółem 39,21 g, w tym cukry 45,31 g, Błonnik pokarmowy 8,03 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomid., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot wiśniowy ; banan
665 kcal	Tłuszcz 22,13 g, Węglowodany ogółem 73,34 g, Sód 283,61 mg, Błonnik pokarmowy 10,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 30,39 g, Białko ogółem 20,79 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
703 kcal	Błonnik pokarmowy 9,66 g, Tłuszcz 32,94 g, Węglowodany ogółem 93,71 g, Sód 1657,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, w tym cukry 10,57 g, Białko ogółem 7,21 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
595 kcal	Tłuszcz 29 g, Węglowodany ogółem 52,82 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 35,04 g, w tym cukry 12,51 g, Sód 199,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Czarny makaron w sosie łososiowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan
437 kcal	Tłuszcz 12,99 g, Węglowodany ogółem 60,8 g, Sód 440,64 mg, Błonnik pokarmowy 10,7 g, Białko ogółem 18,42 g, w tym cukry 23,43 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,3,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
606 kcal	Tłuszcz 23,92 g, Węglowodany ogółem 79,87 g, Błonnik pokarmowy 4,05 g, Białko ogółem 16,61 g, w tym cukry 12,29 g, Sód 1208,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
576 kcal	Tłuszcz 30,43 g, Węglowodany ogółem 46 g, Sód 422,06 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 30,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, w tym cukry 2,29 g
Drugie śniadanie	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Czarny makaron w sosie łososiowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; banan
409 kcal	Tłuszcz 12,99 g, Węglowodany ogółem 53,81 g, Sód 440,57 mg, Błonnik pokarmowy 10,7 g, Białko ogółem 18,42 g, w tym cukry 16,44 g
Podwieczorek	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,3,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
587 kcal	Tłuszcz 25,35 g, Węglowodany ogółem 73,05 g, Sód 1430,61 mg, Błonnik pokarmowy 7,79 g, Białko ogółem 12,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 2,07 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)

Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot wiśniowy
549 kcal	Tłuszcz 21,77 g, Węglowodany ogółem 45,14 g, Sód 282,41 mg, Błonnik pokarmowy 8,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 15,99 g, Białko ogółem 20,79 g

Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

888 kcal Tłuszcz 47,98 g, Węglowodany ogółem 83,93 g, Sód 1047,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,12 g, Białko ogółem 33,81 g, w tym cukry 24,31 g, Błonnik pokarmowy 7,58 g

Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot wiśniowy
-------	--

549 kcal Tłuszcz 21,77 g, Węglowodany ogółem 45,14 g, Sód 282,41 mg, Błonnik pokarmowy 8,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 15,99 g, Białko ogółem 20,79 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
---------	---

703 kcal Błonnik pokarmowy 9,66 g, Tłuszcz 32,94 g, Węglowodany ogółem 93,71 g, Sód 1657,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 7,21 g, w tym cukry 10,57 g