

JADŁOSPIS NA 2025-12-29 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata z cytryną ; polędwica z indyka ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
913 kcal	Tłuszcz 48,02 g, Węglowodany ogółem 95,15 g, Sód 1226,65 mg, Błonnik pokarmowy 6,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, Białko ogółem 33,69 g, w tym cukry 11,17 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot wiśniowy ; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
778 kcal	Tłuszcz 25,54 g, Węglowodany ogółem 98,99 g, Sód 990,55 mg, Błonnik pokarmowy 11,13 g, w tym cukry 16,86 g, Białko ogółem 39,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,02 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
717 kcal	Tłuszcz 34,51 g, Węglowodany ogółem 79,77 g, Sód 1080,89 mg, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,72 g, Białko ogółem 17,55 g, w tym cukry 11,46 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata z cytryną ; polędwica z indyka ; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; serek homogenizowany
787 kcal	Tłuszcz 38,02 g, Węglowodany ogółem 90,91 g, Błonnik pokarmowy 3,05 g, Białko ogółem 30,54 g, w tym cukry 11,63 g, Sód 467,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym (dieta) /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
648 kcal	Tłuszcz 12,1 g, Węglowodany ogółem 94,35 g, Sód 837,78 mg, Błonnik pokarmowy 11,65 g, w tym cukry 18,44 g, Białko ogółem 41,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,57 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
563 kcal	Tłuszcz 16,21 g, Węglowodany ogółem 88,33 g, Błonnik pokarmowy 3,29 g, Białko ogółem 17,97 g, w tym cukry 11,93 g, Sód 613,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; polędwica z indyka ; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
517 kcal	Błonnik pokarmowy 6,19 g, Tłuszcz 21,87 g, Węglowodany ogółem 59,34 g, Sód 663,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,94 g, Białko ogółem 17,43 g, w tym cukry 1,41 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym (dieta) /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
569 kcal	Tłuszcz 12,03 g, Węglowodany ogółem 75,97 g, Sód 821,51 mg, Błonnik pokarmowy 10,7 g, w tym cukry 8,75 g, Białko ogółem 40,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,57 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,3,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

520 kcal	Błonnik pokarmowy 7,04 g, Tłuszcz 18,7 g, Węglowodany ogółem 69,38 g, Sód 1841,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g, Białko ogółem 16,57 g, w tym cukry 2,07 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; polędwica z indyka ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
670 kcal	Tłuszcz 31,52 g, w tym cukry 11,17 g, Białko ogółem 23,34 g, Błonnik pokarmowy 6,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, Węglowodany ogółem 69,65 g, Sód 1156,15 mg
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot wiśniowy
693 kcal	Tłuszcz 22,54 g, Węglowodany ogółem 89,99 g, Sód 914,04 mg, Błonnik pokarmowy 11,13 g, w tym cukry 9,46 g, Białko ogółem 33,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
659 kcal	Tłuszcz 38,48 g, Węglowodany ogółem 66,16 g, Sód 1663,16 mg, Błonnik pokarmowy 5,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,72 g, Białko ogółem 10,77 g, w tym cukry 10,15 g