

JADŁOSPIS NA 2025-05-13 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; ser hochland /Alergeny: 7/; Musztarda /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
655 kcal	Tłuszcz 24,71 g, Węglowodany ogółem 69,54 g, Sód 943,71 mg, Błonnik pokarmowy 7,2 g, Białko ogółem 26,17 g, w tym cukry 36,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Mizeria /Alergeny: 7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot truskawkowy ; Deser jogurtowy z chią i mussem truskawkowym /Alergeny: 7/
919 kcal	Tłuszcz 18,09 g, Węglowodany ogółem 145,43 g, Sód 398,49 mg, Błonnik pokarmowy 16,98 g, w tym cukry 36,24 g, Białko ogółem 42,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
558 kcal	Tłuszcz 28,06 g, Węglowodany ogółem 58,19 g, Sód 892,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 17,79 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
592 kcal	Tłuszcz 21,03 g, Węglowodany ogółem 70,39 g, Błonnik pokarmowy 5,15 g, Białko ogółem 30,41 g, w tym cukry 36,37 g, Sód 386,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Deser jogurtowy z chią i mussem truskawkowym /Alergeny: 7/
901 kcal	Tłuszcz 6,79 g, Węglowodany ogółem 173,61 g, Sód 644,29 mg, Błonnik pokarmowy 21,63 g, w tym cukry 68,6 g, Białko ogółem 37,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
466 kcal	Tłuszcz 17,8 g, Węglowodany ogółem 47,83 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 29,07 g, w tym cukry 7,43 g, Sód 326,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
613 kcal	Tłuszcz 22,46 g, Węglowodany ogółem 73,55 g, Sód 608,95 mg, Błonnik pokarmowy 8,89 g, Białko ogółem 26,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 36,13 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	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Deser jogurtowy z chią i mussem truskawkowym /Alergeny: 7/
620 kcal	Tłuszcz 5,95 g, Węglowodany ogółem 110,67 g, Sód 1182,38 mg, Błonnik pokarmowy 16,61 g, w tym cukry 21,08 g, Białko ogółem 33,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 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/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
487 kcal	Tłuszcz 19,23 g, Węglowodany ogółem 50,99 g, Sód 548,95 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 24,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 7,19 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Bionnik pokarmowy 2,4 g