

JADŁOSPIS NA 2025-09-21 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica z indyka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko (1 sztuka)
668 kcal	Tłuszcz 23,17 g, Węglowodany ogółem 93,43 g, Sód 1106,45 mg, Błonnik pokarmowy 9,49 g, Białko ogółem 20,02 g, w tym cukry 21,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; 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 ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
941 kcal	Tłuszcz 31,1 g, Węglowodany ogółem 110,64 g, Sód 642,4 mg, Błonnik pokarmowy 12,27 g, w tym cukry 38,55 g, Białko ogółem 43,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
722 kcal	Tłuszcz 36,16 g, Węglowodany ogółem 76,02 g, Sód 959,3 mg, Błonnik pokarmowy 6,44 g, Białko ogółem 21,16 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica z indyka ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko pieczone
557 kcal	Tłuszcz 22,12 g, Węglowodany ogółem 65,69 g, Błonnik pokarmowy 3,83 g, Białko ogółem 22,69 g, w tym cukry 20,84 g, Sód 511,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn ; Kompot wiśniowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
870 kcal	Tłuszcz 24,49 g, Węglowodany ogółem 105,04 g, Sód 524,37 mg, Błonnik pokarmowy 12,67 g, w tym cukry 40,13 g, Białko ogółem 46,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
531 kcal	Tłuszcz 17,46 g, Węglowodany ogółem 70,65 g, Błonnik pokarmowy 3,87 g, Białko ogółem 20,64 g, w tym cukry 7,72 g, Sód 639,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g