

JADŁOSPIS NA 2025-12-24 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
608 kcal	Tłuszcz 25,53 g, Węglowodany ogółem 65,14 g, Sód 516,7 mg, Błonnik pokarmowy 12,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,78 g, Białko ogółem 20,44 g, w tym cukry 27,98 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
716 kcal	Tłuszcz 17,68 g, Węglowodany ogółem 116,83 g, Sód 987,42 mg, Błonnik pokarmowy 21,82 g, Białko ogółem 33,94 g, w tym cukry 14,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,32 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Krem z buraków /Alergeny: 7/; Kapusta z grzybami /Alergeny: 7/; pierogi ruskie /Alergeny: 1,7/; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Herbata z cytryną ; Makowiec japoński /Alergeny: 1,3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; mandarynki
1716 kcal	Tłuszcz 80,5 g, Węglowodany ogółem 197,84 g, Sód 1266,74 mg, Błonnik pokarmowy 25,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,93 g, Białko ogółem 25,31 g, w tym cukry 32,25 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g