

JADŁOSPIS NA 2025-12-27 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; gruszka
502 kcal	Tłuszcz 17,8 g, Węglowodany ogółem 67,38 g, Sód 730,38 mg, Błonnik pokarmowy 7,08 g, Białko ogółem 16,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, w tym cukry 10,38 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; kefir /Alergeny: 7/
873 kcal	Tłuszcz 28,83 g, Węglowodany ogółem 108,41 g, Sód 1003,94 mg, Błonnik pokarmowy 12,65 g, Białko ogółem 43,4 g, w tym cukry 14,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
749 kcal	Tłuszcz 39,86 g, Węglowodany ogółem 81,11 g, Sód 1808,23 mg, Błonnik pokarmowy 8,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g, Białko ogółem 15,01 g, w tym cukry 10,15 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; banan
482 kcal	Tłuszcz 17,28 g, Węglowodany ogółem 69,48 g, Błonnik pokarmowy 3,79 g, Białko ogółem 21,96 g, w tym cukry 24,62 g, Sód 249,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,39 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; kefir /Alergeny: 7/
864 kcal	Tłuszcz 28,77 g, Węglowodany ogółem 106,47 g, Sód 997,22 mg, Błonnik pokarmowy 11,58 g, Białko ogółem 43,04 g, w tym cukry 14,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
458 kcal	Tłuszcz 17,55 g, Węglowodany ogółem 50,78 g, Błonnik pokarmowy 1,68 g, Białko ogółem 25,15 g, w tym cukry 10,32 g, Sód 185,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
399 kcal	Błonnik pokarmowy 7,29 g, Tłuszcz 17,75 g, Węglowodany ogółem 49,73 g, Sód 517,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, Białko ogółem 19,2 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/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; kefir /Alergeny: 7/
800 kcal	Tłuszcz 28,34 g, Węglowodany ogółem 100,28 g, Sód 946,95 mg, Błonnik pokarmowy 9,91 g, Białko ogółem 34,04 g, w tym cukry 7,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 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 ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
435 kcal	Błonnik pokarmowy 5,06 g, Tłuszcz 17,99 g, Węglowodany ogółem 45,46 g, Sód 450,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, Białko ogółem 22,39 g, w tym cukry 0,1 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; gruszka
527 kcal	Tłuszcz 18,58 g, Węglowodany ogółem 67,56 g, Sód 852,38 mg, Błonnik pokarmowy 7,08 g, Białko ogółem 20,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, w tym cukry 10,58 g
Drugie śniadanie	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; kefir /Alergeny: 7/
873 kcal	Tłuszcz 28,83 g, Węglowodany ogółem 108,41 g, Sód 1003,94 mg, Błonnik pokarmowy 12,65 g, Białko ogółem 43,4 g, w tym cukry 14,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Podwieczorek	serek homogenizowany
243 kcal	Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 70,5 mg, Białko ogółem 10,35 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
813 kcal	Tłuszcz 44,44 g, Węglowodany ogółem 81,13 g, Sód 1987,83 mg, Błonnik pokarmowy 8,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g, Białko ogółem 20,59 g, w tym cukry 10,15 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
415 kcal	Tłuszcz 17,5 g, Węglowodany ogółem 45,78 g, Sód 727,38 mg, Błonnik pokarmowy 3,93 g, Białko ogółem 16,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,78 g, w tym cukry 10,38 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
773 kcal	Tłuszcz 24,83 g, Węglowodany ogółem 99,01 g, Sód 927,94 mg, Błonnik pokarmowy 12,65 g, Białko ogółem 36,6 g, w tym cukry 14,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
749 kcal	Tłuszcz 39,86 g, Węglowodany ogółem 81,11 g, Sód 1808,23 mg, Błonnik pokarmowy 8,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g, Białko ogółem 15,01 g, w tym cukry 10,15 g