

JADŁOSPIS NA 2025-05-08 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Smoothie ; Banan
682 kcal	Tłuszcz 18,33 g, Węglowodany ogółem 112,04 g, Sód 701,58 mg, Błonnik pokarmowy 10,69 g, Białko ogółem 16,92 g, w tym cukry 32,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa jarzynowa zabelana /Alergeny: 7/; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Kiwi
845 kcal	Tłuszcz 36,45 g, Węglowodany ogółem 95,79 g, Sód 906,6 mg, Błonnik pokarmowy 16,16 g, Białko ogółem 34,03 g, w tym cukry 21,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
639 kcal	Tłuszcz 37,83 g, Węglowodany ogółem 57,4 g, Sód 922,33 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, Białko ogółem 20,46 g, w tym cukry 8,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Polędwica sopocka ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; Banan
447 kcal	Tłuszcz 17,16 g, Węglowodany ogółem 54,29 g, Błonnik pokarmowy 3,49 g, Białko ogółem 19,15 g, w tym cukry 13,83 g, Sód 374,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g
Obiad	sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kiwi
710 kcal	Tłuszcz 20,04 g, Węglowodany ogółem 95,1 g, Sód 1668,19 mg, Błonnik pokarmowy 17,12 g, Białko ogółem 42,71 g, w tym cukry 16,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,74 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata bez cukru 250ml ; Szynka delikatesowa ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
497 kcal	Tłuszcz 27,02 g, Węglowodany ogółem 40,63 g, Błonnik pokarmowy 5,33 g, Białko ogółem 24,07 g, w tym cukry 1,34 g, Sód 1100,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,12 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; grejfruty ; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; Banan
572 kcal	Tłuszcz 19,8 g, Węglowodany ogółem 79,9 g, Sód 710,09 mg, Błonnik pokarmowy 11,27 g, Białko ogółem 14,83 g, w tym cukry 13,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g
Drugie śniadanie	jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
150 kcal	Tłuszcz 5 g, Węglowodany ogółem 15,5 g, Sód 157,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Białko ogółem 9 g, w tym cukry 20 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Kiwi
643 kcal	Tłuszcz 16 g, Węglowodany ogółem 88,83 g, Sód 1482,94 mg, Błonnik pokarmowy 14,77 g, Białko ogółem 36,55 g, w tym cukry 16,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,07 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Szynka delikatesowa ; Herbata bez cukru 250ml
528 kcal	Tłuszcz 28,92 g, Węglowodany ogółem 46,52 g, Sód 796,28 mg, Błonnik pokarmowy 8,16 g, Białko ogółem 19,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 1,1 g

wieczorny posiłek

sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

66 kcal

Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sól 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g