

JADŁOSPIS NA 2025-04-22 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser pleśniowy brie ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
605 kcal	Tłuszcz 30,28 g, Węglowodany ogółem 56,56 g, Sód 643,13 mg, Białko ogółem 15,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 10,54 g, w tym cukry 16,59 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kiwi
782 kcal	Tłuszcz 23,51 g, Węglowodany ogółem 116,59 g, Sód 1093,59 mg, Błonnik pokarmowy 13,95 g, w tym cukry 10,74 g, Białko ogółem 23,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,89 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
745 kcal	Tłuszcz 38,43 g, Węglowodany ogółem 82,09 g, Sód 1455,3 mg, Błonnik pokarmowy 13,08 g, Białko ogółem 18,93 g, w tym cukry 9,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,47 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Szyńka delikatesowa ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
689 kcal	Tłuszcz 24,85 g, Węglowodany ogółem 69,72 g, Błonnik pokarmowy 6,62 g, Białko ogółem 35,62 g, w tym cukry 16,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,37 g, Sód 362,99 mg
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kiwi
868 kcal	Tłuszcz 26,04 g, Węglowodany ogółem 123,3 g, Sód 853,04 mg, Błonnik pokarmowy 17,69 g, Białko ogółem 36,04 g, w tym cukry 15,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,96 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
562 kcal	Tłuszcz 23,77 g, Węglowodany ogółem 66,52 g, Błonnik pokarmowy 10,54 g, Białko ogółem 20,19 g, w tym cukry 9,63 g, Sód 1216,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; Szyńka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
597 kcal	Tłuszcz 22,53 g, Węglowodany ogółem 58,5 g, Sód 696,82 mg, Błonnik pokarmowy 11,68 g, Białko ogółem 25,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 9 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; kasza gryczana /Alergeny: 7/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; Kiwi
711 kcal	Tłuszcz 26,1 g, Węglowodany ogółem 84,86 g, Sód 1134,42 mg, Błonnik pokarmowy 16,77 g, Białko ogółem 31,21 g, w tym cukry 10,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,58 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Polędwica sopocka ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
626 kcal	Tłuszcz 26,25 g, Węglowodany ogółem 77,39 g, Sód 1551,52 mg, Błonnik pokarmowy 16,47 g, Białko ogółem 15,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, w tym cukry 2,4 g

wieczorny posiłek

Smoothie

132 kcal

Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g