

JADŁOSPIS NA 2025-07-10 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; śliwki
613 kcal	Tłuszcz 22,39 g, Węglowodany ogółem 78,22 g, Sód 704,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 25,22 g, w tym cukry 20,64 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Arbuz
934 kcal	Tłuszcz 23,27 g, Węglowodany ogółem 128,84 g, Sód 1579,21 mg, Błonnik pokarmowy 12,81 g, w tym cukry 51,56 g, Białko ogółem 47,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,35 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Szynka gotowana ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
584 kcal	Tłuszcz 35,79 g, Węglowodany ogółem 43,34 g, Sód 940,93 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 25,85 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	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; rukola
548 kcal	Tłuszcz 21,29 g, Węglowodany ogółem 61,47 g, Sód 472,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 27,89 g, w tym cukry 20,46 g, Błonnik pokarmowy 2,15 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Arbuz
974 kcal	Tłuszcz 29,05 g, Węglowodany ogółem 116,25 g, Sód 1414,38 mg, Błonnik pokarmowy 12,36 g, w tym cukry 40,94 g, Białko ogółem 46,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,35 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Herbata ; jajko gotowane /Alergeny: 3/
476 kcal	Tłuszcz 26,52 g, Węglowodany ogółem 34,5 g, Sód 552,15 mg, Białko ogółem 28,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, Błonnik pokarmowy 1,37 g, w tym cukry 8,33 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	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; rukola ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; śliwki
613 kcal	Tłuszcz 22,39 g, Węglowodany ogółem 78,22 g, Sód 704,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 25,22 g, w tym cukry 20,64 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; jabłko (1 sztuka)
822 kcal	Tłuszcz 21,61 g, Węglowodany ogółem 111,21 g, Sód 1429,98 mg, Błonnik pokarmowy 14,08 g, w tym cukry 16,73 g, Białko ogółem 42,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,8 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/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Herbata ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
508 kcal	Tłuszcz 27,49 g, Węglowodany ogółem 43,07 g, Sód 899,35 mg, Błonnik pokarmowy 4,14 g, Białko ogółem 25,74 g, w tym cukry 8,51 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