

JADŁOSPIS NA 2025-03-23 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1101 kcal	Tłuszcz 55,37 g, Węglowodany ogółem 104,79 g, Sód 1418,9 mg, Błonnik pokarmowy 7,31 g, Białko ogółem 47,52 g, w tym cukry 41,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Szynceł, smażony /Alergeny: 7,1/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; banan
749 kcal	Tłuszcz 10,76 g, Węglowodany ogółem 133,83 g, Sód 1711,37 mg, Błonnik pokarmowy 13,57 g, w tym cukry 20,59 g, Białko ogółem 30,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; sałata rukola ; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka
545 kcal	Tłuszcz 28,39 g, Węglowodany ogółem 56,87 g, Sód 607,83 mg, Błonnik pokarmowy 6,79 g, Białko ogółem 14,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,81 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
822 kcal	Sód 579,61 mg, Węglowodany ogółem 73,55 g, w tym cukry 41,79 g, Tłuszcz 41,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, Białko ogółem 48,34 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; schab zawijany /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; banan
691 kcal	Tłuszcz 7,37 g, Węglowodany ogółem 120,98 g, Sód 1145,65 mg, Błonnik pokarmowy 12,82 g, w tym cukry 20,57 g, Białko ogółem 37,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,06 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
478 kcal	Sód 288,19 mg, Węglowodany ogółem 48,08 g, w tym cukry 7,63 g, Tłuszcz 18,87 g, Błonnik pokarmowy 1,67 g, Białko ogółem 29,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
808 kcal	Sód 959,64 mg, Tłuszcz 44,55 g, Węglowodany ogółem 60,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,69 g, Białko ogółem 47,26 g, w tym cukry 34,4 g, Błonnik pokarmowy 5,47 g
Drugie śniadanie	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; schab zawijany /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; banan
671 kcal	Tłuszcz 7,37 g, Węglowodany ogółem 115,99 g, Sód 1145,6 mg, Błonnik pokarmowy 12,82 g, w tym cukry 15,58 g, Białko ogółem 37,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,06 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
471 kcal	Sód 510,72 mg, Tłuszcz 20,3 g, Węglowodany ogółem 44,25 g, Błonnik pokarmowy 5,41 g, Białko ogółem 25,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 0,4 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/

55 kcal

Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g