

JADŁOSPIS NA 2025-08-10 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Kiełki ; papryka świeża /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
725 kcal	Tłuszcz 23,84 g, Węglowodany ogółem 103,01 g, Sód 809,04 mg, Błonnik pokarmowy 9,37 g, Białko ogółem 21,98 g, w tym cukry 21,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
925 kcal	Tłuszcz 30,95 g, Węglowodany ogółem 107,49 g, Sód 641,9 mg, Błonnik pokarmowy 13,37 g, w tym cukry 38,55 g, Białko ogółem 43,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/
727 kcal	Tłuszcz 42,79 g, Węglowodany ogółem 67,25 g, Sód 1139,53 mg, Błonnik pokarmowy 9,02 g, Białko ogółem 21,81 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,78 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Kiełki ; Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
620 kcal	Tłuszcz 21,73 g, Węglowodany ogółem 80,17 g, Sód 450,9 mg, Białko ogółem 24,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g, Błonnik pokarmowy 4,01 g, w tym cukry 20,84 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
861 kcal	Tłuszcz 24,14 g, Węglowodany ogółem 106,79 g, Sód 552,87 mg, Błonnik pokarmowy 12,17 g, w tym cukry 37,83 g, Białko ogółem 43,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,02 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/
473 kcal	Tłuszcz 21,52 g, Węglowodany ogółem 53,17 g, Sód 559,86 mg, Białko ogółem 19,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, w tym cukry 9,23 g, Błonnik pokarmowy 6,01 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Kiełki ; Herbata bez cukru 250ml ; Polędwica sopocka ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
567 kcal	Tłuszcz 23,34 g, Węglowodany ogółem 64,46 g, Sód 672,83 mg, Błonnik pokarmowy 7,9 g, Białko ogółem 20,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 13,61 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Buraki konserwowe ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
795 kcal	Tłuszcz 16,29 g, Węglowodany ogółem 123,74 g, Sód 546,89 mg, Błonnik pokarmowy 12,62 g, w tym cukry 29,33 g, Białko ogółem 38,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,21 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata rukola

466 kcal	Tłuszcz 22,95 g, Węglowodany ogółem 49,34 g, Sód 782,39 mg, Błonnik pokarmowy 9,75 g, Białko ogółem 14,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, w tym cukry 2 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g