

JADŁOSPIS NA 2025-11-24 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
1190 kcal	Tłuszcz 52,75 g, Węglowodany ogółem 135,51 g, Sód 1480,24 mg, Błonnik pokarmowy 11,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,29 g, Białko ogółem 37,28 g, w tym cukry 46,62 g
Obiad	kapuśniak /Alergeny: 7,9/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
1584 kcal	Tłuszcz 47,48 g, Sód 2252,41 mg, Białko ogółem 41,31 g, Węglowodany ogółem 179,22 g, Błonnik pokarmowy 20,57 g, w tym cukry 30,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki
493 kcal	Tłuszcz 18,08 g, Węglowodany ogółem 63,18 g, Sód 883,67 mg, Błonnik pokarmowy 6,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 17,33 g, w tym cukry 10,38 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	bułka wrocławska ; Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan
901 kcal	Tłuszcz 28,25 g, Węglowodany ogółem 120,23 g, Sód 1278,47 mg, Błonnik pokarmowy 7,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,01 g, Białko ogółem 39,32 g, w tym cukry 39,82 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
1391 kcal	Tłuszcz 40,14 g, Węglowodany ogółem 140,66 g, Sód 872,82 mg, Błonnik pokarmowy 14,39 g, Białko ogółem 49,36 g, w tym cukry 26,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Polędwica sopocka ; Ser wiejski /Alergeny: 7/
434 kcal	Tłuszcz 18,98 g, Węglowodany ogółem 41,28 g, Błonnik pokarmowy 1,75 g, Białko ogółem 25,01 g, w tym cukry 10,62 g, Sód 628,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty
774 kcal	Tłuszcz 27,05 g, Węglowodany ogółem 95,8 g, Sód 1581,55 mg, Błonnik pokarmowy 12,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,72 g, Białko ogółem 36,56 g, w tym cukry 14,25 g
Drugie śniadanie	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; kasza gryczana /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
696 kcal	Tłuszcz 23,3 g, Węglowodany ogółem 80,17 g, Sód 1126,82 mg, Błonnik pokarmowy 14,71 g, Białko ogółem 39,22 g, w tym cukry 6,8 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: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Polędwica sopočka ; Ser wiejski /Alergeny: 7/
407 kcal	Błonnik pokarmowy 4,89 g, Tłuszcz 19,33 g, Węglowodany ogółem 35,21 g, Sód 895,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, Białko ogółem 22,25 g, w tym cukry 0,4 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