

JADŁOSPIS NA 2025-07-20 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Polędwica sopocka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan
819 kcal	Sód 1094,4 mg, Węglowodany ogółem 84,07 g, w tym cukry 37,62 g, Tłuszcz 39,07 g, Błonnik pokarmowy 6,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g, Białko ogółem 38,05 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
788 kcal	Tłuszcz 19 g, Węglowodany ogółem 110,07 g, Sód 776,18 mg, Błonnik pokarmowy 10,52 g, w tym cukry 33,75 g, Białko ogółem 42,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,57 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; szynka gotowana jak dawniej ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
533 kcal	Tłuszcz 25,18 g, Węglowodany ogółem 56,66 g, Sód 723,19 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 19,32 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan
792 kcal	Sód 613,63 mg, Węglowodany ogółem 78,42 g, w tym cukry 37,44 g, Tłuszcz 37,44 g, Błonnik pokarmowy 3,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, Białko ogółem 40,71 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Bukiet jarzyn ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
775 kcal	Tłuszcz 16,78 g, Węglowodany ogółem 105,81 g, Sód 1109,54 mg, Błonnik pokarmowy 11,17 g, w tym cukry 35,51 g, Białko ogółem 49,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,91 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
346 kcal	Sód 406,52 mg, Węglowodany ogółem 35,74 g, w tym cukry 7,23 g, Tłuszcz 15,53 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 16,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Kakao /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; jajecznicza ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan
796 kcal	Sód 1087,13 mg, Tłuszcz 39,7 g, Węglowodany ogółem 75,19 g, Błonnik pokarmowy 7,67 g, w tym cukry 30,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g, Białko ogółem 36,4 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 pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Bukiet jarzyn ; kompot śliwkowy bez cukru ; jabłko (1 sztuka)
610 kcal	Tłuszcz 12,51 g, Węglowodany ogółem 85,09 g, Sód 964,39 mg, Błonnik pokarmowy 13,57 g, w tym cukry 5,52 g, Białko ogółem 39,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,06 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
339 kcal	Sód 629,05 mg, Tłuszcz 16,96 g, Węglowodany ogółem 31,91 g, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 12,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/

