

JADŁOSPIS NA 2025-03-19 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; rukola ; mus owocowy
879 kcal	Tłuszcz 22,75 g, Węglowodany ogółem 126,43 g, Sód 995,14 mg, Błonnik pokarmowy 9,45 g, Białko ogółem 25,55 g, w tym cukry 34,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; borówka ; brzoskwinie ; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
784 kcal	Tłuszcz 16,89 g, Węglowodany ogółem 124,88 g, Sód 756,46 mg, Błonnik pokarmowy 11,93 g, Białko ogółem 32,79 g, w tym cukry 54,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
588 kcal	Tłuszcz 26,99 g, Węglowodany ogółem 66,61 g, Sód 622,71 mg, Błonnik pokarmowy 7,79 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; dżem owocowy ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; mus owocowy ; Polędwica sopocka
538 kcal	Tłuszcz 14,91 g, Węglowodany ogółem 69,26 g, Błonnik pokarmowy 2,65 g, Białko ogółem 14,72 g, w tym cukry 22,96 g, Sód 286,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; borówka ; Brzoskwinia ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
775 kcal	Tłuszcz 16,3 g, Węglowodany ogółem 122,56 g, Sód 481,7 mg, Błonnik pokarmowy 9,93 g, Białko ogółem 32,79 g, w tym cukry 58,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g
Kolacja	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; sałata rukola
480 kcal	Sód 146,41 mg, Węglowodany ogółem 42,87 g, w tym cukry 7,98 g, Tłuszcz 24,94 g, Białko ogółem 22,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, Błonnik pokarmowy 2,62 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Polędwica sopocka ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; mus owocowy
536 kcal	Tłuszcz 16,31 g, Węglowodany ogółem 66,75 g, Sód 508,95 mg, Błonnik pokarmowy 6,27 g, w tym cukry 19,27 g, Białko ogółem 10,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Sos z pesto i tuńczykiem /Alergeny: 5/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Buraki konserwowe ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
443 kcal	Tłuszcz 6,9 g, Węglowodany ogółem 88,45 g, Sód 417,19 mg, Błonnik pokarmowy 6,19 g, Białko ogółem 29,39 g, w tym cukry 15,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,57 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
501 kcal	Sód 369,01 mg, Węglowodany ogółem 46,03 g, w tym cukry 7,74 g, Tłuszcz 26,37 g, Białko ogółem 18,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g