

JADŁOSPIS NA 2025-05-28 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z makreli, ogórka i zieleń /Alergeny: 4,7,3,10/; Herbata ; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok vege 0,5
717 kcal	Tłuszcz 28,7 g, Węglowodany ogółem 86,26 g, Sód 1096,39 mg, Błonnik pokarmowy 13,19 g, Białko ogółem 26,01 g, w tym cukry 28,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabielań /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1095 kcal	Tłuszcz 45,33 g, Węglowodany ogółem 140,62 g, Sód 1441,48 mg, Błonnik pokarmowy 11,93 g, w tym cukry 23,69 g, Białko ogółem 27,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
657 kcal	Tłuszcz 29,38 g, Węglowodany ogółem 77,91 g, Sód 940,02 mg, Błonnik pokarmowy 6,41 g, Białko ogółem 18,1 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Nektaryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
569 kcal	Tłuszcz 15,7 g, Węglowodany ogółem 68,97 g, Błonnik pokarmowy 3,56 g, Białko ogółem 42,07 g, w tym cukry 16,26 g, Sód 687,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1111 kcal	Tłuszcz 42,51 g, Węglowodany ogółem 141,63 g, Sód 482,35 mg, Błonnik pokarmowy 12,28 g, w tym cukry 23,37 g, Białko ogółem 39,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,25 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
467 kcal	Tłuszcz 21,57 g, Węglowodany ogółem 37,18 g, Błonnik pokarmowy 1,82 g, Białko ogółem 33,32 g, w tym cukry 7,87 g, Sód 605,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	Nektaryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata bez cukru 250ml ; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
562 kcal	Tłuszcz 17,13 g, Węglowodany ogółem 65,14 g, Sód 909,65 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, w tym cukry 9,03 g, Białko ogółem 37,75 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Zytne ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
944 kcal	Tłuszcz 27,72 g, Węglowodany ogółem 82,18 g, Sód 459,02 mg, Błonnik pokarmowy 15,19 g, w tym cukry 1,75 g, Białko ogółem 49,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,42 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/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/

533 kcal	Tłuszcz 24,02 g, Węglowodany ogółem 48,41 g, Sód 1053,78 mg, Błonnik pokarmowy 7,78 g, Białko ogółem 29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 0,64 g
wieczorny posiłek	Nektaryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g