

JADŁOSPIS NA 2025-10-18 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasztet wędzony ; Kakao /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; banan
776 kcal	Tłuszcz 25,63 g, Węglowodany ogółem 106,37 g, Sód 738,75 mg, Błonnik pokarmowy 8,92 g, Białko ogółem 14,8 g, w tym cukry 41,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
887 kcal	Tłuszcz 17,24 g, Węglowodany ogółem 151,63 g, Sód 1113,19 mg, Błonnik pokarmowy 21,29 g, w tym cukry 31,84 g, Białko ogółem 26,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkówka ; papryka świeża /Alergeny: 7/
487 kcal	Błonnik pokarmowy 6,84 g, Tłuszcz 21,05 g, Węglowodany ogółem 61,68 g, Sód 950,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 12,83 g, w tym cukry 7,41 g
wieczorny posiłek	gruszka
87 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 21,6 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan
644 kcal	Tłuszcz 20,13 g, Węglowodany ogółem 77,49 g, Błonnik pokarmowy 3,76 g, Białko ogółem 23,22 g, w tym cukry 36,87 g, Sód 362,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; pulpet z ryżem /Alergeny: 3,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
779 kcal	Tłuszcz 19,52 g, Węglowodany ogółem 120,55 g, Sód 1067,3 mg, Błonnik pokarmowy 17,62 g, Białko ogółem 32,02 g, w tym cukry 35,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,09 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Szynkówka ; Pomidor /Alergeny: 7/
409 kcal	Tłuszcz 21,58 g, Węglowodany ogółem 37,07 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 16,73 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 678,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty
553 kcal	Tłuszcz 21,36 g, Węglowodany ogółem 53,3 g, Sód 584,96 mg, Błonnik pokarmowy 6,98 g, Białko ogółem 18,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 15,24 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 brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; pulpet z ryżem /Alergeny: 3,7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
775 kcal	Tłuszcz 19,52 g, Węglowodany ogółem 119,55 g, Sód 1067,29 mg, Błonnik pokarmowy 17,62 g, Białko ogółem 32,02 g, w tym cukry 34,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,09 g
Podwieczorek	Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
241 kcal	Błonnik pokarmowy 2,81 g, Tłuszcz 8,92 g, Węglowodany ogółem 26,88 g, Sód 91,6 mg, Białko ogółem 11,77 g, w tym cukry 9,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
346 kcal	Tłuszcz 16,47 g, Węglowodany ogółem 36,58 g, Sód 438,01 mg, Błonnik pokarmowy 5,59 g, Białko ogółem 10,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, w tym cukry 0,03 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/

