

JADŁOSPIS NA 2025-09-03 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
663 kcal	Tłuszcz 18,2 g, Węglowodany ogółem 103,47 g, Sód 732,15 mg, Błonnik pokarmowy 11,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 21,1 g, w tym cukry 21,06 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; Naleśniki z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty ; serek homogenizowany
1235 kcal	Tłuszcz 54,92 g, Węglowodany ogółem 151,58 g, Sód 1196,56 mg, Błonnik pokarmowy 14,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,5 g, w tym cukry 15,35 g, Białko ogółem 34,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/
745 kcal	Błonnik pokarmowy 8,64 g, Tłuszcz 30,35 g, Węglowodany ogółem 87,04 g, Sód 803,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, w tym cukry 6,99 g, Białko ogółem 25,83 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
625 kcal	Tłuszcz 17,06 g, Węglowodany ogółem 95,1 g, Błonnik pokarmowy 7,61 g, Białko ogółem 23,8 g, w tym cukry 20,88 g, Sód 887,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kisiel ; rolada wieprzowa z sosem /Alergeny: 7,1/; serek homogenizowany
822 kcal	Tłuszcz 22,04 g, Węglowodany ogółem 122,55 g, Sód 419,28 mg, Błonnik pokarmowy 11,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,72 g, w tym cukry 14,62 g, Białko ogółem 44,7 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/
563 kcal	Tłuszcz 23,18 g, Węglowodany ogółem 48,41 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 42,74 g, w tym cukry 7,87 g, Sód 417,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
486 kcal	Tłuszcz 18,49 g, Węglowodany ogółem 58,77 g, Sód 1109,55 mg, Błonnik pokarmowy 8,85 g, Białko ogółem 18,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 1,15 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; rolada wieprzowa z sosem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
634 kcal	Tłuszcz 8,54 g, Węglowodany ogółem 98,94 g, Sód 412,41 mg, Błonnik pokarmowy 11,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,91 g, w tym cukry 14,33 g, Białko ogółem 39,45 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/
560 kcal	Tłuszcz 24,7 g, Węglowodany ogółem 45,33 g, Sód 638,56 mg, Błonnik pokarmowy 5,76 g, Białko ogółem 38,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g, w tym cukry 0,64 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g