

JADŁOSPIS NA 2025-10-26 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
886 kcal	Tłuszcz 38,3 g, Węglowodany ogółem 102,56 g, Sód 999,18 mg, Błonnik pokarmowy 8,71 g, Białko ogółem 38,04 g, w tym cukry 37,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,92 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/; sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,3/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mandarynki
920 kcal	Tłuszcz 33,71 g, Węglowodany ogółem 116,06 g, Sód 1287,76 mg, Błonnik pokarmowy 15,58 g, w tym cukry 25,39 g, Białko ogółem 41,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,44 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
582 kcal	Błonnik pokarmowy 8,18 g, Tłuszcz 27,14 g, Węglowodany ogółem 64,35 g, Sód 1164,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 19,21 g, w tym cukry 7,65 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; banan ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
792 kcal	Tłuszcz 37,44 g, Węglowodany ogółem 78,42 g, Błonnik pokarmowy 3,77 g, Białko ogółem 40,71 g, w tym cukry 37,44 g, Sód 613,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt naturalny
860 kcal	Tłuszcz 35,75 g, Węglowodany ogółem 91,88 g, Sód 1279,94 mg, Błonnik pokarmowy 12,07 g, w tym cukry 14,53 g, Białko ogółem 44,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,85 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
402 kcal	Tłuszcz 18,15 g, Węglowodany ogółem 37 g, Błonnik pokarmowy 1,67 g, Białko ogółem 22,79 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 641,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/
770 kcal	Tłuszcz 37,94 g, Węglowodany ogółem 74,36 g, Sód 997,98 mg, Białko ogółem 38,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,92 g, Błonnik pokarmowy 6,67 g, w tym cukry 23,22 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
765 kcal	Tłuszcz 23,87 g, Węglowodany ogółem 101,66 g, Sód 608,61 mg, Błonnik pokarmowy 12,83 g, w tym cukry 10,98 g, Białko ogółem 38,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/
657 kcal	Sód 1220,07 mg, Węglowodany ogółem 63,95 g, w tym cukry 7,65 g, Tłuszcz 35,18 g, Błonnik pokarmowy 8,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 20,49 g