

JADŁOSPIS NA 2025-09-10 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5 ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Południca sopocka ; Herbata
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 zabelana /Alergeny: 7,9/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1114 kcal	Tłuszcz 45,33 g, Węglowodany ogółem 143,32 g, Sód 1441,48 mg, Błonnik pokarmowy 11,93 g, w tym cukry 25,67 g, Białko ogółem 28,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,67 g
Kolacja	ser wiejski /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/
511 kcal	Tłuszcz 26,68 g, Węglowodany ogółem 45,22 g, Sód 594,09 mg, Białko ogółem 24,2 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 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	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Południca sopocka ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
602 kcal	Sód 687,12 mg, Węglowodany ogółem 81,17 g, w tym cukry 27,96 g, Tłuszcz 16,7 g, Błonnik pokarmowy 11,06 g, Białko ogółem 28,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Pulpety z piersi kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1019 kcal	Tłuszcz 32,21 g, Węglowodany ogółem 143,32 g, Sód 633,45 mg, Błonnik pokarmowy 12,08 g, w tym cukry 25,2 g, Białko ogółem 35,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,69 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
491 kcal	Sód 365,79 mg, Węglowodany ogółem 39,42 g, w tym cukry 7,98 g, Tłuszcz 25,79 g, Błonnik pokarmowy 2,62 g, Białko ogółem 26,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 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	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Południca sopocka ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
623 kcal	Sód 909,72 mg, Węglowodany ogółem 84,33 g, w tym cukry 27,72 g, Tłuszcz 18,13 g, Błonnik pokarmowy 14,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 24,45 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana /Alergeny: 7,9/; Pulpety z piersi kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Ciasto marchewkowe z ksylitolem /Alergeny: 7,3,5/
817 kcal	Tłuszcz 28,38 g, Węglowodany ogółem 88,52 g, Sód 1341,54 mg, Błonnik pokarmowy 12,85 g, w tym cukry 11,99 g, Białko ogółem 39,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,84 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Herbata ; chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
580 kcal	Sód 735,59 mg, Węglowodany ogółem 60,75 g, w tym cukry 7,74 g, Błonnik pokarmowy 8,88 g, Tłuszcz 26,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,3 g, Białko ogółem 22,55 g

