

JADŁOSPIS NA 2025-12-10 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
637 kcal	Tłuszcz 28,69 g, Węglowodany ogółem 71,62 g, Sód 1234,62 mg, Błonnik pokarmowy 5,71 g, Białko ogółem 23,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,79 g, w tym cukry 13 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; Kompot śliwkowy ; ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
1149 kcal	Tłuszcz 15,49 g, Węglowodany ogółem 142,92 g, Sód 1376,43 mg, Błonnik pokarmowy 12,53 g, w tym cukry 26,88 g, Białko ogółem 36,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,66 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Herbata z cytryną ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Musztarda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
643 kcal	Tłuszcz 27,19 g, Węglowodany ogółem 68,11 g, Sód 1656,13 mg, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Białko ogółem 29,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, w tym cukry 13,79 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
494 kcal	Tłuszcz 15,7 g, Węglowodany ogółem 65,76 g, Błonnik pokarmowy 3,58 g, Białko ogółem 25,27 g, w tym cukry 12,95 g, Sód 687,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; ziemniaki gotowane ; pulpet z ryżem /Alergeny: 3,7/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
1132 kcal	Tłuszcz 21,79 g, Węglowodany ogółem 121,37 g, Sód 871,4 mg, Błonnik pokarmowy 10,29 g, w tym cukry 26,78 g, Białko ogółem 42,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,41 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z wędliny drob. z koperkiem (dieta) /Alergeny: 3,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
414 kcal	Tłuszcz 19,21 g, Węglowodany ogółem 40,51 g, Błonnik pokarmowy 1,84 g, Białko ogółem 21,18 g, w tym cukry 10,53 g, Sód 504,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
507 kcal	Błonnik pokarmowy 6,72 g, Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 69,67 g, Sód 954,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,93 g, Białko ogółem 22,51 g, w tym cukry 12,71 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 koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; pulpet z ryżem /Alergeny: 3,7/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/
810 kcal	Tłuszcz 22,82 g, Węglowodany ogółem 111,82 g, Sód 833,15 mg, Błonnik pokarmowy 8,05 g, w tym cukry 7,21 g, Białko ogółem 34,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,41 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z wędliny drob. z koperkiem (dieta) /Alergeny: 3,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/

387 kcal	Błonnik pokarmowy 4,98 g, Tłuszcz 19,56 g, Węglowodany ogółem 34,44 g, Sód 771,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g, Białko ogółem 18,42 g, w tym cukry 0,31 g
wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g