

JADŁOSPIS NA 2025-07-26 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
872 kcal	Sód 1998,16 mg, Węglowodany ogółem 91,38 g, w tym cukry 25,17 g, Tłuszcz 42,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,88 g, Białko ogółem 31,85 g, Błonnik pokarmowy 10,9 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Brzoskwinia ; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1233 kcal	Tłuszcz 42,47 g, Węglowodany ogółem 175,6 g, Sód 794,3 mg, Błonnik pokarmowy 15,23 g, w tym cukry 53,66 g, Białko ogółem 13,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,53 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
521 kcal	Sód 862,69 mg, Węglowodany ogółem 64,12 g, w tym cukry 8,01 g, Tłuszcz 19,47 g, Błonnik pokarmowy 8,43 g, Białko ogółem 19,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
696 kcal	Sód 1597,14 mg, Węglowodany ogółem 69,16 g, w tym cukry 24,93 g, Tłuszcz 31,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,88 g, Białko ogółem 34,41 g, Błonnik pokarmowy 5,84 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; rolada wieprzowa z sosem /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Brzoskwinia
676 kcal	Tłuszcz 15,96 g, Węglowodany ogółem 84,46 g, Sód 428,11 mg, Błonnik pokarmowy 13,82 g, Białko ogółem 37,36 g, w tym cukry 29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,71 g
Kolacja	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
387 kcal	Sód 772,52 mg, Węglowodany ogółem 36,28 g, w tym cukry 7,83 g, Tłuszcz 16,99 g, Białko ogółem 22,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
759 kcal	Sód 1230,3 mg, Węglowodany ogółem 83,67 g, w tym cukry 37,44 g, Tłuszcz 33,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,7 g, Białko ogółem 30,29 g, Błonnik pokarmowy 7,99 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	ziemniaki gotowane ; Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; rolada wieprzowa z sosem /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; mus owocowy ; Brzoskwinia
733 kcal	Tłuszcz 8,09 g, Węglowodany ogółem 126,95 g, Sód 1166,7 mg, Błonnik pokarmowy 18,61 g, Białko ogółem 32,56 g, w tym cukry 29,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,89 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

486 kcal	Sód 1114,52 mg, Węglowodany ogółem 57,92 g, w tym cukry 8,01 g, Tłuszcz 18,99 g, Błonnik pokarmowy 7,06 g, Białko ogółem 19,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jablko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g