

JADŁOSPIS NA 2025-12-08 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Musztarda /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
891 kcal	Tłuszcz 52,39 g, Węglowodany ogółem 71,58 g, Sód 1171,89 mg, Błonnik pokarmowy 6,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, w tym cukry 15,13 g, Białko ogółem 19,6 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
832 kcal	Tłuszcz 15,21 g, Węglowodany ogółem 142,21 g, Sód 543,82 mg, Błonnik pokarmowy 17,81 g, Białko ogółem 26,56 g, w tym cukry 38,21 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Polędwica sopocka ; jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
605 kcal	Tłuszcz 35,53 g, Węglowodany ogółem 45,55 g, Sód 793,17 mg, Błonnik pokarmowy 4,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,48 g, Białko ogółem 28,69 g, w tym cukry 12,03 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
643 kcal	Tłuszcz 27,86 g, w tym cukry 11,41 g, Białko ogółem 37,58 g, Błonnik pokarmowy 3,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,5 g, Węglowodany ogółem 62,64 g, Sód 781,45 mg
Obiad	Zupa ziemniaczana (dieta) /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn mrożony ; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
743 kcal	Tłuszcz 7,49 g, Węglowodany ogółem 136,92 g, Sód 426,4 mg, Błonnik pokarmowy 17,68 g, Białko ogółem 26,77 g, w tym cukry 38,77 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Polędwica sopocka ; jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
543 kcal	Tłuszcz 31,18 g, Węglowodany ogółem 38,88 g, Błonnik pokarmowy 1,75 g, Białko ogółem 32,21 g, w tym cukry 12,27 g, Sód 459,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
616 kcal	Tłuszcz 28,21 g, w tym cukry 1,19 g, Białko ogółem 34,82 g, Błonnik pokarmowy 6,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,59 g, Węglowodany ogółem 56,57 g, Sód 1048,63 mg
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Zupa ziemniaczana (dieta) /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn mrożony ; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
715 kcal	Tłuszcz 7,49 g, Węglowodany ogółem 129,93 g, Sód 426,33 mg, Błonnik pokarmowy 17,68 g, Białko ogółem 26,77 g, w tym cukry 31,78 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	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Polędwica sopocka ; jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
516 kcal	Błonnik pokarmowy 4,89 g, Tłuszcz 31,53 g, Węglowodany ogółem 32,81 g, Sód 727,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Białko ogółem 29,45 g, w tym cukry 2,05 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/

