

JADŁOSPIS NA 2025-08-25 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; Herbata ; Musztarda /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/
911 kcal	Tłuszcz 51,42 g, w tym cukry 8,76 g, Białko ogółem 20,47 g, Błonnik pokarmowy 8,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 79,15 g, Sód 1086,51 mg
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
979 kcal	Tłuszcz 19,01 g, Węglowodany ogółem 160,69 g, Błonnik pokarmowy 21,24 g, Białko ogółem 31,17 g, w tym cukry 51,33 g, Sód 1528,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Połędwica sopocka ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
552 kcal	Tłuszcz 26,15 g, Węglowodany ogółem 57,77 g, Sód 853,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 20,48 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
714 kcal	Tłuszcz 35,21 g, Węglowodany ogółem 57,35 g, Błonnik pokarmowy 2,89 g, Białko ogółem 31,94 g, w tym cukry 10,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,95 g, Sód 255,79 mg
Obiad	Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,7,9/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
896 kcal	Tłuszcz 15,26 g, Węglowodany ogółem 152,19 g, Błonnik pokarmowy 17,1 g, Białko ogółem 32,38 g, w tym cukry 50,89 g, Sód 802,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Połędwica sopocka ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
362 kcal	Tłuszcz 16,21 g, Węglowodany ogółem 36,1 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 18,35 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 650,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
707 kcal	Tłuszcz 36,64 g, w tym cukry 3,28 g, Białko ogółem 27,62 g, Błonnik pokarmowy 6,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,95 g, Węglowodany ogółem 53,52 g, Sód 478,32 mg
Drugie śniadanie	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Obiad	Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,7,9/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
896 kcal	Tłuszcz 15,26 g, Węglowodany ogółem 152,19 g, Błonnik pokarmowy 17,1 g, Białko ogółem 32,38 g, w tym cukry 50,89 g, Sód 802,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Połędwica sopocka ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml

355 kcal	Tłuszcz 17,64 g, Węglowodany ogółem 32,27 g, Sód 873,05 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 14,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,4 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