

JADŁOSPIS NA 2025-06-18 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; bułka wrocławska ; Sałata /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
730 kcal	Sód 1228,82 mg, Węglowodany ogółem 95,9 g, w tym cukry 34,51 g, Tłuszcz 23,96 g, Błonnik pokarmowy 4,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,06 g, Białko ogółem 29,88 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; Naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; brzoskwinie ; banan
963 kcal	Tłuszcz 22,6 g, Węglowodany ogółem 152,38 g, Sód 436,47 mg, Błonnik pokarmowy 16,01 g, Białko ogółem 31,06 g, w tym cukry 30,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,43 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pasztet /Alergeny: 3,7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
431 kcal	Tłuszcz 23,01 g, Węglowodany ogółem 46,97 g, Sód 374,17 mg, Błonnik pokarmowy 4,03 g, Białko ogółem 9,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,41 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; Sałata /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
714 kcal	Tłuszcz 23,16 g, Węglowodany ogółem 90,85 g, Sód 999,02 mg, Błonnik pokarmowy 2,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,06 g, Białko ogółem 32,55 g, w tym cukry 34,33 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; kisiel z jabłkiem ; banan
678 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 142,32 g, Sód 601,19 mg, Błonnik pokarmowy 14,78 g, Białko ogółem 24,76 g, w tym cukry 22,67 g
Kolacja	pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
353 kcal	Białko ogółem 15,26 g, Sód 215,4 mg, Tłuszcz 15,04 g, Węglowodany ogółem 40,36 g, Błonnik pokarmowy 1,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, w tym cukry 7,26 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
607 kcal	Tłuszcz 23,79 g, Węglowodany ogółem 64,65 g, Sód 1120,32 mg, Błonnik pokarmowy 3,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 g, Białko ogółem 27,23 g, w tym cukry 29,09 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	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; kisiel z jabłkiem ; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
697 kcal	Tłuszcz 3,09 g, Węglowodany ogółem 143,82 g, Sód 599,99 mg, Błonnik pokarmowy 16,04 g, Białko ogółem 25,96 g, w tym cukry 36,77 g
Podwieczorek	jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
87 kcal	Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata
301 kcal	Tłuszcz 15,42 g, Węglowodany ogółem 28,91 g, Sód 326,7 mg, Błonnik pokarmowy 3,04 g, Białko ogółem 10,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, w tym cukry 7,02 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g