

JADŁOSPIS NA 2025-05-11 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kielki ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
726 kcal	Tłuszcz 23,85 g, Węglowodany ogółem 103,1 g, Sód 809,16 mg, Błonnik pokarmowy 9,41 g, Białko ogółem 21,98 g, w tym cukry 21,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
785 kcal	Tłuszcz 22,15 g, Węglowodany ogółem 107,49 g, Sód 641,9 mg, Błonnik pokarmowy 13,37 g, w tym cukry 28,15 g, Białko ogółem 39,01 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
722 kcal	Tłuszcz 35,89 g, Węglowodany ogółem 75,7 g, Sód 1283,5 mg, Błonnik pokarmowy 6,28 g, Białko ogółem 21,88 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Kielki ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
621 kcal	Sód 451,02 mg, Węglowodany ogółem 80,26 g, w tym cukry 20,84 g, Tłuszcz 21,74 g, Błonnik pokarmowy 4,05 g, Białko ogółem 24,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
716 kcal	Tłuszcz 15,48 g, Węglowodany ogółem 104,29 g, Sód 632,77 mg, Błonnik pokarmowy 13,05 g, w tym cukry 27,43 g, Białko ogółem 41,2 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
531 kcal	Tłuszcz 17,46 g, Węglowodany ogółem 70,6 g, Błonnik pokarmowy 3,84 g, Białko ogółem 20,64 g, w tym cukry 7,72 g, Sód 639,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; jabłko (1 sztuka)
644 kcal	Tłuszcz 24,49 g, Węglowodany ogółem 79,91 g, Sód 782,75 mg, Błonnik pokarmowy 10,7 g, Białko ogółem 20,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 13,61 g
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	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
663 kcal	Tłuszcz 23,07 g, Węglowodany ogółem 81,25 g, Sód 927,65 mg, Błonnik pokarmowy 12,23 g, w tym cukry 3,66 g, Białko ogółem 34,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,28 g
Podwieczorek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
599 kcal	Tłuszcz 19,96 g, Węglowodany ogółem 81,86 g, Sód 1184 mg, Błonnik pokarmowy 10,21 g, Białko ogółem 16,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,49 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
620 kcal	Tłuszcz 23,55 g, Węglowodany ogółem 76,7 g, Sód 806,16 mg, Błonnik pokarmowy 7,16 g, Białko ogółem 21,98 g, w tym cukry 21,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
693 kcal	Tłuszcz 19,9 g, Węglowodany ogółem 95,19 g, Sód 571,4 mg, Błonnik pokarmowy 12,92 g, w tym cukry 7,15 g, Białko ogółem 33,61 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
722 kcal	Tłuszcz 35,89 g, Węglowodany ogółem 75,7 g, Sód 1283,5 mg, Błonnik pokarmowy 6,28 g, Białko ogółem 21,88 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g