

JADŁOSPIS NA 2025-04-24 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
823 kcal	Węglowodany ogółem 109,42 g, Sód 763,15 mg, w tym cukry 20,56 g, Tłuszcz 26,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Białko ogółem 35,34 g, Błonnik pokarmowy 9,56 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1231 kcal	Tłuszcz 44,09 g, Węglowodany ogółem 139,29 g, Sód 1187,33 mg, Błonnik pokarmowy 10,12 g, w tym cukry 36,76 g, Białko ogółem 69,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,75 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; galacik z preliczki /Alergeny: 6,7,3/; Herbata ; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
615 kcal	Tłuszcz 29,22 g, Węglowodany ogółem 59,52 g, Sód 883,21 mg, Błonnik pokarmowy 7,85 g, Białko ogółem 16,86 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
712 kcal	Węglowodany ogółem 84,91 g, Sód 403,11 mg, w tym cukry 20,38 g, Tłuszcz 24,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Białko ogółem 38,01 g, Błonnik pokarmowy 4,04 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1193 kcal	Tłuszcz 40,78 g, Węglowodany ogółem 137,48 g, Sód 1331,64 mg, Błonnik pokarmowy 9,77 g, w tym cukry 36,76 g, Białko ogółem 69,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,71 g
Kolacja	Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; galacik z preliczki /Alergeny: 6,7,3/
413 kcal	Sód 691,62 mg, Węglowodany ogółem 38,51 g, w tym cukry 7,98 g, Tłuszcz 17,48 g, Błonnik pokarmowy 2,72 g, Białko ogółem 15,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb razowy /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko (1 sztuka)
918 kcal	Węglowodany ogółem 125,61 g, Sód 973,84 mg, w tym cukry 15,45 g, Tłuszcz 27,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g, Białko ogółem 38,69 g, Błonnik pokarmowy 12,5 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	Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; kompot śliwkowy bez cukru ; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1053 kcal	Tłuszcz 39,99 g, Węglowodany ogółem 95,98 g, Sód 1002,73 mg, Błonnik pokarmowy 13,66 g, w tym cukry 13,02 g, Białko ogółem 76,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g
Podwieczorek	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
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; galacik z preliczki /Alergeny: 6,7,3/

478 kcal	Tłuszcz 19,96 g, Węglowodany ogółem 49,29 g, Sód 1025,45 mg, Białko ogółem 10,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, Błonnik pokarmowy 8,98 g, w tym cukry 0,75 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g