

JADŁOSPIS NA 2025-10-12 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; keczup /Alergeny: 9/; Parówka na ciepło ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
957 kcal	Tłuszcz 51,86 g, Węglowodany ogółem 94,87 g, Sód 1843,97 mg, Błonnik pokarmowy 7,44 g, Białko ogółem 27,6 g, w tym cukry 36,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,7 g
Obiad	Żurek z jajkiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
812 kcal	Tłuszcz 22,89 g, Węglowodany ogółem 104,63 g, Sód 414,99 mg, Błonnik pokarmowy 10,19 g, Białko ogółem 38,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,54 g, w tym cukry 15,96 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
459 kcal	Tłuszcz 17,35 g, Węglowodany ogółem 61,05 g, Sód 784,32 mg, Błonnik pokarmowy 6,88 g, Białko ogółem 14,96 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
wieczorny posiłek	gruszka
87 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 21,6 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
615 kcal	Tłuszcz 22,67 g, Węglowodany ogółem 69,42 g, Błonnik pokarmowy 3,13 g, Białko ogółem 34,82 g, w tym cukry 32,98 g, Sód 1107 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,33 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; schab gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
765 kcal	Tłuszcz 19,44 g, Węglowodany ogółem 92,95 g, Sód 1227,6 mg, Błonnik pokarmowy 11,13 g, w tym cukry 18,32 g, Białko ogółem 43,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
382 kcal	Tłuszcz 17,26 g, Węglowodany ogółem 36,82 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 476,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
608 kcal	Tłuszcz 24,1 g, Węglowodany ogółem 65,59 g, Sód 1329,53 mg, Błonnik pokarmowy 6,87 g, Białko ogółem 30,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,33 g, w tym cukry 25,75 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	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
745 kcal	Tłuszcz 19,44 g, Węglowodany ogółem 87,96 g, Sód 1227,55 mg, Błonnik pokarmowy 11,13 g, w tym cukry 13,33 g, Białko ogółem 43,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
354 kcal	Tłuszcz 17,26 g, Węglowodany ogółem 29,83 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 0,64 g, Sód 476,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone

50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g
dieta bogatoresztkowa - KOD 5	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; keczup /Alergeny: 9/; Parówka na ciepło ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
889 kcal	Błonnik pokarmowy 6,48 g, Tłuszcz 51,44 g, Węglowodany ogółem 78,37 g, Sód 1725,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,7 g, Białko ogółem 25,95 g, w tym cukry 35,79 g
Obiad	Żurek z jajkiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; sok vege 0,5 ; jabłko (1 sztuka)
852 kcal	Tłuszcz 15,57 g, Węglowodany ogółem 137,65 g, Sód 417,39 mg, Błonnik pokarmowy 20,09 g, Białko ogółem 37,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,54 g, w tym cukry 23,56 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
391 kcal	Błonnik pokarmowy 5,92 g, Tłuszcz 16,93 g, Węglowodany ogółem 44,55 g, Sód 665,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 13,31 g, w tym cukry 7,39 g
wieczorny posiłek	gruszka
87 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 21,6 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g