

JADŁOSPIS NA 2025-04-08 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
533 kcal	Tłuszcz 25,67 g, Węglowodany ogółem 61,46 g, Sód 861,2 mg, Błonnik pokarmowy 3,97 g, Białko ogółem 15,25 g, w tym cukry 27,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
Obiad	Zupa pejszanka /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
760 kcal	Tłuszcz 19,9 g, Węglowodany ogółem 108,69 g, Sód 821,89 mg, Błonnik pokarmowy 15,32 g, w tym cukry 32,74 g, Białko ogółem 36,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
609 kcal	Tłuszcz 34,76 g, Węglowodany ogółem 63,03 g, Sód 1542,18 mg, Błonnik pokarmowy 5,68 g, Białko ogółem 12,22 g, w tym cukry 7,98 g, 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
515 kcal	Tłuszcz 19,6 g, Węglowodany ogółem 64,27 g, Błonnik pokarmowy 2,21 g, Białko ogółem 25,82 g, w tym cukry 44,43 g, Sód 688,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny
605 kcal	Tłuszcz 14,25 g, Węglowodany ogółem 89,12 g, Sód 550,79 mg, Błonnik pokarmowy 12,35 g, w tym cukry 12,7 g, Białko ogółem 33,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,46 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,3,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
544 kcal	Tłuszcz 18,38 g, Węglowodany ogółem 71,54 g, Błonnik pokarmowy 3,86 g, Białko ogółem 21,97 g, w tym cukry 9,7 g, Sód 1416,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 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/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
444 kcal	Tłuszcz 18,78 g, Węglowodany ogółem 55,13 g, Sód 840,17 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 16,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 23,19 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
14 kcal	Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
864 kcal	Tłuszcz 19,96 g, Węglowodany ogółem 130,41 g, Sód 629,01 mg, Błonnik pokarmowy 15,67 g, w tym cukry 27,51 g, Białko ogółem 42,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,39 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,3,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola

565 kcal	Tłuszcz 19,81 g, Węglowodany ogółem 74,7 g, Sód 1638,97 mg, Błonnik pokarmowy 7,6 g, Białko ogółem 17,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 9,46 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
467 kcal	Tłuszcz 25,67 g, Węglowodany ogółem 45,26 g, Sód 861,2 mg, Błonnik pokarmowy 3,97 g, Białko ogółem 15,05 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
Obiad	Zupa pejszanka /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
668 kcal	Tłuszcz 17,65 g, Węglowodany ogółem 96,39 g, Sód 751,39 mg, Błonnik pokarmowy 14,87 g, w tym cukry 11,74 g, Białko ogółem 31,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
609 kcal	Tłuszcz 34,76 g, Węglowodany ogółem 63,03 g, Sód 1542,18 mg, Błonnik pokarmowy 5,68 g, Białko ogółem 12,22 g, w tym cukry 7,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g