

JADŁOSPIS NA 2025-07-28 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; ser hochland /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
849 kcal	Sód 1141,85 mg, Węglowodany ogółem 67,19 g, w tym cukry 12,55 g, Tłuszcz 50,35 g, Białko ogółem 20,41 g, Błonnik pokarmowy 6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan ; Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
947 kcal	Tłuszcz 17,61 g, Węglowodany ogółem 159,42 g, Błonnik pokarmowy 20,63 g, Białko ogółem 30,8 g, w tym cukry 34,3 g, Sód 1622,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
735 kcal	Sód 977,29 mg, Węglowodany ogółem 76,29 g, w tym cukry 25,81 g, Tłuszcz 31,83 g, Błonnik pokarmowy 14,59 g, Białko ogółem 29,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	śliwki
49 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 11,7 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 1,6 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; rukola ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
685 kcal	Sód 557,61 mg, Węglowodany ogółem 66,46 g, w tym cukry 15,91 g, Tłuszcz 21,21 g, Białko ogółem 43,99 g, Błonnik pokarmowy 4,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,68 g
Obiad	Zupa krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/; banan
806 kcal	Tłuszcz 12,67 g, Węglowodany ogółem 140,24 g, Błonnik pokarmowy 14,52 g, Białko ogółem 30,5 g, w tym cukry 33,16 g, Sód 1063,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,53 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser biały /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
506 kcal	Sód 383,55 mg, Węglowodany ogółem 54,68 g, w tym cukry 25,83 g, Tłuszcz 17,87 g, Błonnik pokarmowy 9,23 g, Białko ogółem 25,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	śliwki
49 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 11,7 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 1,6 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
709 kcal	Sód 783,39 mg, Węglowodany ogółem 70,4 g, w tym cukry 15,67 g, Tłuszcz 22,66 g, Białko ogółem 39,67 g, Błonnik pokarmowy 8,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,68 g
Drugie śniadanie	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan ; Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
941 kcal	Tłuszcz 17,59 g, Węglowodany ogółem 158,24 g, Błonnik pokarmowy 20,24 g, Białko ogółem 30,38 g, w tym cukry 34,4 g, Sód 1610,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 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	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sok vege 0,5

531 kcal	Sód 604,65 mg, Węglowodany ogółem 58,59 g, w tym cukry 25,59 g, Tłuszcz 19,39 g, Błonnik pokarmowy 13,21 g, Białko ogółem 21,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	śliwki
49 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 11,7 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 1,6 g