

JADŁOSPIS NA 2025-11-29 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasztet wędzony ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty
696 kcal	Tłuszcz 29,15 g, Węglowodany ogółem 85,64 g, Sód 853,4 mg, Błonnik pokarmowy 9,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,81 g, Białko ogółem 19,02 g, w tym cukry 22,73 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1049 kcal	Tłuszcz 38,74 g, Węglowodany ogółem 127,58 g, Sód 980,68 mg, Błonnik pokarmowy 14,49 g, w tym cukry 33,75 g, Białko ogółem 50,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser gouda wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
531 kcal	Tłuszcz 24,39 g, Węglowodany ogółem 63,65 g, Sód 591,27 mg, Błonnik pokarmowy 6,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 12,44 g, w tym cukry 10,55 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Polędwica sopocka ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; jabłko pieczone
555 kcal	Tłuszcz 21,6 g, Węglowodany ogółem 64,46 g, Błonnik pokarmowy 3,74 g, Białko ogółem 26,85 g, w tym cukry 23,37 g, Sód 765,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
914 kcal	Tłuszcz 46,02 g, Węglowodany ogółem 96,58 g, Sód 957,53 mg, Błonnik pokarmowy 12,51 g, w tym cukry 15,86 g, Białko ogółem 43,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Tuńczyk w sosie własnym ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
401 kcal	Tłuszcz 15,7 g, Węglowodany ogółem 39,6 g, Błonnik pokarmowy 1,75 g, Białko ogółem 26,81 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 232,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/; Polędwica sopocka ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; jabłko (1 sztuka)
508 kcal	Błonnik pokarmowy 7,28 g, Tłuszcz 21,03 g, Węglowodany ogółem 57,36 g, Sód 1010,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,12 g, Białko ogółem 22,39 g, w tym cukry 9,8 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; jogurt naturalny
657 kcal	Tłuszcz 30,2 g, Węglowodany ogółem 65,49 g, Sód 901,14 mg, Błonnik pokarmowy 12,51 g, w tym cukry 10,06 g, Białko ogółem 33,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,03 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: 1,3,6,9,10/; Tuńczyk w sosie własnym ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
374 kcal	Błonnik pokarmowy 4,89 g, Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 33,53 g, Sód 499,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, Białko ogółem 24,05 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/

