

JADŁOSPIS NA 2025-03-02 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; banan
892 kcal	Tłuszcz 39,46 g, Węglowodany ogółem 100,51 g, Sód 973,27 mg, Błonnik pokarmowy 8,89 g, Białko ogółem 38,04 g, w tym cukry 37,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Szynceł, smażony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mandarynki
636 kcal	Tłuszcz 14,06 g, Węglowodany ogółem 99,65 g, Sód 674,12 mg, Błonnik pokarmowy 16,42 g, w tym cukry 14,68 g, Białko ogółem 27,95 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; szynka gotowana ; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
490 kcal	Tłuszcz 19,47 g, Węglowodany ogółem 61,29 g, Sód 979,79 mg, Błonnik pokarmowy 7,08 g, Białko ogółem 16,46 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka
767 kcal	Tłuszcz 39,33 g, Węglowodany ogółem 62,52 g, Sód 682,93 mg, Błonnik pokarmowy 2,18 g, w tym cukry 44,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, Białko ogółem 46,11 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; Buraki konserwowe ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko pieczone
674 kcal	Tłuszcz 19,46 g, Węglowodany ogółem 79,6 g, Sód 736,24 mg, Błonnik pokarmowy 12,75 g, w tym cukry 10,63 g, Białko ogółem 39,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,42 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; rukola ; Szynka gotowana
374 kcal	Sód 502,95 mg, Węglowodany ogółem 35,82 g, w tym cukry 7,23 g, Tłuszcz 17,29 g, Błonnik pokarmowy 1,44 g, Białko ogółem 19,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
818 kcal	Tłuszcz 43,51 g, Węglowodany ogółem 61,89 g, Sód 992,46 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 45,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,69 g, w tym cukry 35,81 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 lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko (1 sztuka)
613 kcal	Tłuszcz 21,39 g, Węglowodany ogółem 82,47 g, Sód 785,64 mg, Błonnik pokarmowy 9,4 g, w tym cukry 10,63 g, Białko ogółem 45,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,42 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
382 kcal	Tłuszcz 18,88 g, Węglowodany ogółem 35,37 g, Sód 842,68 mg, Błonnik pokarmowy 5,7 g, Białko ogółem 14,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
776 kcal	Tłuszcz 39,1 g, Węglowodany ogółem 72,31 g, Sód 972,07 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 38,04 g, w tym cukry 23,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sznyceł, smażony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki
568 kcal	Tłuszcz 13,76 g, Węglowodany ogółem 82,85 g, Sód 672,62 mg, Błonnik pokarmowy 13,57 g, w tym cukry 2,68 g, Białko ogółem 27,95 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; szynka gotowana ; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
490 kcal	Tłuszcz 19,47 g, Węglowodany ogółem 61,29 g, Sód 979,79 mg, Błonnik pokarmowy 7,08 g, Białko ogółem 16,46 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g