

JADŁOSPIS NA 2025-06-26 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielki ; Polędwica sopocka ; jabłko (1 sztuka)
639 kcal	Tłuszcz 21,37 g, Węglowodany ogółem 84,66 g, Sód 650,19 mg, Błonnik pokarmowy 9,18 g, Białko ogółem 26,84 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Obiad	Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
1231 kcal	Tłuszcz 44,09 g, Węglowodany ogółem 139,29 g, Sód 1187,33 mg, Błonnik pokarmowy 10,12 g, w tym cukry 36,76 g, Białko ogółem 69,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,75 g
Kolacja	Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/
770 kcal	Tłuszcz 29,05 g, Węglowodany ogółem 100,81 g, Sód 760,91 mg, Błonnik pokarmowy 9,58 g, Białko ogółem 21,9 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Kielki ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
639 kcal	Tłuszcz 21,37 g, Węglowodany ogółem 84,66 g, Sód 650,19 mg, Błonnik pokarmowy 9,18 g, Białko ogółem 26,84 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1231 kcal	Tłuszcz 44,09 g, Węglowodany ogółem 139,29 g, Sód 1187,33 mg, Błonnik pokarmowy 10,12 g, w tym cukry 36,76 g, Białko ogółem 69,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,75 g
Kolacja	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
512 kcal	Sód 1319,22 mg, Węglowodany ogółem 61,32 g, w tym cukry 8,16 g, Tłuszcz 19,95 g, Białko ogółem 22,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, Błonnik pokarmowy 8,28 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
571 kcal	Tłuszcz 20,95 g, Węglowodany ogółem 68,16 g, Sód 531,69 mg, Błonnik pokarmowy 8,22 g, Białko ogółem 25,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 7,39 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	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
1176 kcal	Tłuszcz 44,34 g, Węglowodany ogółem 124,54 g, Sód 1197,33 mg, Błonnik pokarmowy 10,12 g, w tym cukry 31,76 g, Białko ogółem 68,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,87 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata

432 kcal	Tłuszcz 19,36 g, Węglowodany ogółem 42,39 g, Sód 1182,18 mg, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Białko ogółem 20,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 7,74 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