

JADŁOSPIS NA 2025-09-28 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
848 kcal	Tłuszcz 40,15 g, Węglowodany ogółem 88,91 g, Sód 1743,48 mg, Błonnik pokarmowy 11,23 g, Białko ogółem 34,22 g, w tym cukry 21,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,96 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot śliwkowy ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
784 kcal	Tłuszcz 25,9 g, Węglowodany ogółem 102,28 g, Sód 740,59 mg, Błonnik pokarmowy 13,72 g, w tym cukry 20,22 g, Białko ogółem 36,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; keczup /Alergeny: 9/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
838 kcal	Tłuszcz 54,74 g, Węglowodany ogółem 63,4 g, Sód 1653,42 mg, Błonnik pokarmowy 7,38 g, Białko ogółem 23,12 g, w tym cukry 11,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,33 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
694 kcal	Tłuszcz 33,63 g, Węglowodany ogółem 62,77 g, Błonnik pokarmowy 5,75 g, Białko ogółem 36,83 g, w tym cukry 21,72 g, Sód 1271,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,77 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Roladka z indyka /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; banan
614 kcal	Tłuszcz 9,16 g, Węglowodany ogółem 105,98 g, Sód 700,34 mg, Błonnik pokarmowy 13,84 g, w tym cukry 25,15 g, Białko ogółem 27,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,56 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
342 kcal	Tłuszcz 15,21 g, Węglowodany ogółem 40,85 g, Błonnik pokarmowy 2,05 g, Białko ogółem 15,33 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 28,37 mg, 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/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
715 kcal	Tłuszcz 35,06 g, Węglowodany ogółem 65,93 g, Sód 1494,02 mg, Błonnik pokarmowy 9,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,77 g, Białko ogółem 32,51 g, w tym cukry 21,48 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 pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Roladka z indyka /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jabłko (1 sztuka)
558 kcal	Tłuszcz 9,28 g, Węglowodany ogółem 92,3 g, Sód 701,54 mg, Błonnik pokarmowy 14,2 g, w tym cukry 10,75 g, Białko ogółem 27,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,56 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
363 kcal	Tłuszcz 16,64 g, Węglowodany ogółem 44,01 g, Sód 250,97 mg, Błonnik pokarmowy 5,79 g, Białko ogółem 11,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 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