

JADŁOSPIS NA 2025-08-21 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; jabłko (1 sztuka)
554 kcal	Tłuszcz 20,15 g, Węglowodany ogółem 67,62 g, Sód 520,35 mg, Błonnik pokarmowy 6,24 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/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
685 kcal	Tłuszcz 27,83 g, Węglowodany ogółem 83,77 g, Sód 631,07 mg, Błonnik pokarmowy 6,64 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 pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; jabłko pieczone
528 kcal	Tłuszcz 19,27 g, Węglowodany ogółem 60,15 g, Błonnik pokarmowy 3,66 g, Białko ogółem 29,51 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 290,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1193 kcal	Tłuszcz 40,78 g, Węglowodany ogółem 137,48 g, Sód 1331,64 mg, Błonnik pokarmowy 9,77 g, w tym cukry 36,76 g, Białko ogółem 69,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,71 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
440 kcal	Tłuszcz 16,4 g, Węglowodany ogółem 38,02 g, Błonnik pokarmowy 3,13 g, Białko ogółem 21,19 g, w tym cukry 9,06 g, Sód 557,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 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/; Polędwica sopocka ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielki ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
531 kcal	Tłuszcz 20,78 g, Węglowodany ogółem 58,74 g, Sód 513,08 mg, Błonnik pokarmowy 7,8 g, Białko ogółem 25,19 g, w tym cukry 0,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
1098 kcal	Tłuszcz 41,68 g, Węglowodany ogółem 108,36 g, Sód 1304,59 mg, Błonnik pokarmowy 13,31 g, w tym cukry 31,71 g, Białko ogółem 68,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,83 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/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata bez cukru 250ml ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
433 kcal	Tłuszcz 17,83 g, Węglowodany ogółem 34,19 g, Sód 779,94 mg, Błonnik pokarmowy 6,87 g, Białko ogółem 16,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 1,83 g

