

JADŁOSPIS NA 2025-05-26 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser hochland /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; Musztarda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
959 kcal	Tłuszcz 54,17 g, w tym cukry 12,56 g, Białko ogółem 20,47 g, Błonnik pokarmowy 9,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 84,76 g, Sód 1280,5 mg
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; Naleśniki z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1112 kcal	Tłuszcz 40,11 g, Węglowodany ogółem 150,85 g, Błonnik pokarmowy 16,55 g, Białko ogółem 27,3 g, w tym cukry 35,76 g, Sód 1592,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,08 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
552 kcal	Tłuszcz 26,15 g, Węglowodany ogółem 57,77 g, Sód 853,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 20,48 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Szyńka gotowana ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
827 kcal	Tłuszcz 38,92 g, Węglowodany ogółem 83,7 g, Sód 488,45 mg, Błonnik pokarmowy 3,44 g, Białko ogółem 39,13 g, w tym cukry 29,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
944 kcal	Tłuszcz 24,35 g, Węglowodany ogółem 133,58 g, Błonnik pokarmowy 16,11 g, Białko ogółem 42,46 g, w tym cukry 30,78 g, Sód 1615,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,13 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
372 kcal	Tłuszcz 16,42 g, Węglowodany ogółem 40,38 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 15,98 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 257,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Szyńka gotowana ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/
892 kcal	Białko ogółem 34,81 g, Tłuszcz 41,4 g, w tym cukry 22,05 g, Węglowodany ogółem 94,48 g, Sód 822,28 mg, Błonnik pokarmowy 9,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
966 kcal	Tłuszcz 26,27 g, Węglowodany ogółem 135,32 g, Błonnik pokarmowy 17,37 g, Białko ogółem 41,22 g, w tym cukry 30,32 g, Sód 1670,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,17 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/
460 kcal	Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 46,42 g, Sód 580,68 mg, Błonnik pokarmowy 8,23 g, Białko ogółem 10,4 g, w tym cukry 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

