

JADŁOSPIS NA 2025-01-27 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
819 kcal	Tłuszcz 31,11 g, Węglowodany ogółem 105,49 g, Sód 879,2 mg, Błonnik pokarmowy 4,96 g, Białko ogółem 26,76 g, w tym cukry 37,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,06 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; gruszka
1031 kcal	Tłuszcz 49,91 g, Węglowodany ogółem 134,84 g, Sód 1468,5 mg, Błonnik pokarmowy 15,79 g, w tym cukry 5,73 g, Białko ogółem 13,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,73 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; sałata rukola
840 kcal	Tłuszcz 46,23 g, Węglowodany ogółem 87,15 g, Sód 950,23 mg, Błonnik pokarmowy 12,94 g, Białko ogółem 21,18 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone ; polędwica z indyka ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata
691 kcal	Tłuszcz 21,2 g, Węglowodany ogółem 86,29 g, Sód 660,35 mg, Błonnik pokarmowy 5,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, w tym cukry 22,77 g, Białko ogółem 26,26 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
807 kcal	Tłuszcz 20,5 g, Węglowodany ogółem 130,99 g, Sód 814,92 mg, Błonnik pokarmowy 15,52 g, Białko ogółem 27,4 g, w tym cukry 16,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,83 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
381 kcal	Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 36,79 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 476,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; polędwica z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
684 kcal	Tłuszcz 22,63 g, Węglowodany ogółem 82,46 g, Sód 882,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 21,94 g, w tym cukry 15,54 g, Błonnik pokarmowy 9,2 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 jarzynowa /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
521 kcal	Tłuszcz 2,73 g, Węglowodany ogółem 101,93 g, Sód 703,82 mg, Błonnik pokarmowy 15,79 g, Białko ogółem 20,29 g, w tym cukry 16,58 g
Podwieczorek	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/

374 kcal	Tłuszcz 18,68 g, Węglowodany ogółem 32,96 g, Sód 698,76 mg, Błonnik pokarmowy 5,43 g, Białko ogółem 15,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,4 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g