

## JADŁOSPIS NA 2025-01-15 (środa)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5 ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Połędwica sopocka ; Herbata
717 kcal	Tłuszcz 28,7 g, Węglowodany ogółem 86,26 g, Sód 1096,39 mg, Błonnik pokarmowy 13,19 g, Białko ogółem 26,01 g, w tym cukry 28,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/
1098 kcal	Tłuszcz 45,35 g, Węglowodany ogółem 141,19 g, Sód 1448,35 mg, Błonnik pokarmowy 11,95 g, w tym cukry 23,69 g, Białko ogółem 27,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g
Kolacja	ser wiejski /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; paszтет zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/
510 kcal	Tłuszcz 26,68 g, Węglowodany ogółem 45,22 g, Sód 594,09 mg, Białko ogółem 24,2 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g
wieczorny posiłek	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
547 kcal	Tłuszcz 15,1 g, Węglowodany ogółem 69,27 g, Sód 762,32 mg, Białko ogółem 38,03 g, w tym cukry 16,06 g, Błonnik pokarmowy 3,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g
Obiad	placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/
1140 kcal	Tłuszcz 42,93 g, Węglowodany ogółem 146,38 g, Sód 880,83 mg, Błonnik pokarmowy 13,71 g, w tym cukry 23,15 g, Białko ogółem 38,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,24 g
Kolacja	sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
466 kcal	Tłuszcz 21,57 g, Węglowodany ogółem 37,18 g, Sód 605,65 mg, Błonnik pokarmowy 1,82 g, w tym cukry 7,87 g, Białko ogółem 33,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g

### dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
540 kcal	Tłuszcz 16,53 g, Węglowodany ogółem 65,44 g, Sód 984,85 mg, Białko ogółem 33,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Błonnik pokarmowy 7,3 g, w tym cukry 8,83 g
Drugie śniadanie	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g
Obiad	ziemniaki gotowane ; Herbata bez cukru 250ml ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
1020 kcal	Tłuszcz 27,38 g, Węglowodany ogółem 144,09 g, Sód 860,18 mg, Błonnik pokarmowy 24,77 g, Białko ogółem 57,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,41 g, w tym cukry 3,87 g
Podwieczorek	jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
150 kcal	Tłuszcz 5 g, Węglowodany ogółem 15,5 g, Sód 157,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Białko ogółem 9 g, w tym cukry 20 g
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
459 kcal	Tłuszcz 23 g, Węglowodany ogółem 33,35 g, Sód 828,18 mg, Błonnik pokarmowy 5,56 g, Białko ogółem 29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 0,64 g

wieczorny posiłek

Kiwi

54 kcal

Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g

## dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie

Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5 ;  
chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło  
extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/;  
Polędwica sopocka ; Herbata

717 kcal

Tłuszcz 28,7 g, Węglowodany ogółem 86,26 g, Sód 1096,39 mg, Błonnik pokarmowy 13,19 g, Białko ogółem 26,01  
g, w tym cukry 28,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g

Drugie śniadanie

batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

140 kcal

Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7/; Sękacz drobiowy /Alergeny:  
7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; sałatka  
szwedzka /Alergeny: 7/; placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/

1098 kcal

Tłuszcz 45,35 g, Węglowodany ogółem 141,19 g, Sód 1448,35 mg, Błonnik pokarmowy 11,95 g, w tym cukry 23,69  
g, Białko ogółem 27,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g

Podwieczorek

serek homogenizowany

243 kcal

Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 70,5 mg, Białko ogółem 10,35 g

Kolacja

ser wiejski /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata  
roszponka /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb  
zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem  
i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/

510 kcal

Tłuszcz 26,68 g, Węglowodany ogółem 45,22 g, Sód 594,09 mg, Białko ogółem 24,2 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g,  
w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g

wieczorny posiłek

Kiwi

54 kcal

Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g