

## JADŁOSPIS NA 2024-11-12 (wtorek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; jogurt naturalny ; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
1087 kcal	Tłuszcz 55,9 g, Węglowodany ogółem 93,36 g, Sód 1291,19 mg, Błonnik pokarmowy 6,14 g, Białko ogółem 39,17 g, w tym cukry 34,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,82 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty
573 kcal	Tłuszcz 23,11 g, Węglowodany ogółem 84,83 g, Sód 899,47 mg, Błonnik pokarmowy 15,21 g, w tym cukry 2,42 g, Białko ogółem 8,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/
684 kcal	Tłuszcz 37,35 g, Węglowodany ogółem 74,73 g, Sód 1313,81 mg, Białko ogółem 12,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 5,39 g, Błonnik pokarmowy 11,72 g
wieczorny posiłek	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

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Mini omelecik z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; dżem owocowy ; Kakao /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
1121 kcal	Tłuszcz 52,45 g, Węglowodany ogółem 97,82 g, Błonnik pokarmowy 3,44 g, Białko ogółem 57,48 g, w tym cukry 36,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,54 g, Sód 597,09 mg
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan
670 kcal	Tłuszcz 23,92 g, Węglowodany ogółem 108,07 g, Sód 1274,25 mg, Błonnik pokarmowy 15,99 g, w tym cukry 22,46 g, Białko ogółem 9,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,87 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/
392 kcal	Tłuszcz 15,55 g, Węglowodany ogółem 49,67 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 14,04 g, w tym cukry 5,31 g, Sód 904,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g
wieczorny posiłek	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

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

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; dżem owocowy ; keczup /Alergeny: 9/; jogurt naturalny ; Kakao /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
1164 kcal	Tłuszcz 57,58 g, w tym cukry 33,62 g, Białko ogółem 37,52 g, Błonnik pokarmowy 10,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,82 g, Węglowodany ogółem 106,08 g, Sód 1395,29 mg
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; banan
647 kcal	Tłuszcz 23,24 g, Węglowodany ogółem 103,05 g, Sód 546,96 mg, Błonnik pokarmowy 15,17 g, w tym cukry 16,82 g, Białko ogółem 8,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata
485 kcal	Tłuszcz 18,03 g, Węglowodany ogółem 67,44 g, Sód 1238,66 mg, Błonnik pokarmowy 12,62 g, Białko ogółem 9,72 g, w tym cukry 5,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g
wieczorny posiłek	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

## dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Masło roślinne ; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Mini omlécik z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; Kakao /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; jogurt naturalny ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
1063 kcal	Tłuszcz 46,07 g, Węglowodany ogółem 97,74 g, Błonnik pokarmowy 3,44 g, Białko ogółem 57,37 g, w tym cukry 36,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,89 g, Sód 601,84 mg
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym (dieta) /Alergeny: 7,1/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan
506 kcal	Tłuszcz 5,92 g, Węglowodany ogółem 107,76 g, Sód 1271,05 mg, Błonnik pokarmowy 15,99 g, w tym cukry 22,46 g, Białko ogółem 9,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,87 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica Ani (d.niskob.) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
298 kcal	Tłuszcz 7,97 g, Węglowodany ogółem 48,76 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 8,63 g, w tym cukry 5,06 g, Sód 510,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g
wieczorny posiłek	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

## dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; Herbata ; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; jogurt naturalny ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/
1076 kcal	Białko ogółem 34,4 g, Błonnik pokarmowy 4,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g, Tłuszcz 52,87 g, w tym cukry 39,07 g, Węglowodany ogółem 91,85 g, Sód 1061,39 mg
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem bezglutenowa /Alergeny: 7,3/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty
598 kcal	Tłuszcz 23,07 g, Węglowodany ogółem 82,98 g, Sód 898,98 mg, Błonnik pokarmowy 15,1 g, w tym cukry 2,45 g, Białko ogółem 8,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/
745 kcal	Białko ogółem 13,5 g, Błonnik pokarmowy 7,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 37,9 g, w tym cukry 10,97 g, Węglowodany ogółem 78,18 g, Sód 954,17 mg
wieczorny posiłek	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

## dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
1019 kcal	Tłuszcz 55,48 g, w tym cukry 33,62 g, Białko ogółem 37,52 g, Błonnik pokarmowy 5,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,82 g, Węglowodany ogółem 76,86 g, Sód 1172,69 mg
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty
573 kcal	Tłuszcz 23,11 g, Węglowodany ogółem 84,83 g, Sód 899,47 mg, Błonnik pokarmowy 15,21 g, w tym cukry 2,42 g, Białko ogółem 8,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Kolacja	papryka świeża /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/
616 kcal	Tłuszcz 36,93 g, Węglowodany ogółem 58,23 g, Sód 1195,31 mg, Błonnik pokarmowy 10,76 g, Białko ogółem 10,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 4,97 g
wieczorny posiłek	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

## dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; jogurt naturalny ; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
1206 kcal	Tłuszcz 69,94 g, Węglowodany ogółem 93,42 g, Sód 1661,99 mg, Błonnik pokarmowy 6,14 g, Białko ogółem 52,82 g, w tym cukry 32,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,82 g
Drugie śniadanie	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
124 kcal	Tłuszcz 3,01 g, Węglowodany ogółem 11,84 g, Sód 67,83 mg, Błonnik pokarmowy 0,02 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty
573 kcal	Tłuszcz 23,11 g, Węglowodany ogółem 84,83 g, Sód 899,47 mg, Błonnik pokarmowy 15,21 g, w tym cukry 2,42 g, Białko ogółem 8,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Podwieczorek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Ser żółty salami /Alergeny: 7/
896 kcal	Tłuszcz 54,21 g, Węglowodany ogółem 74,79 g, Sód 1664,81 mg, Błonnik pokarmowy 11,72 g, Białko ogółem 27,39 g, w tym cukry 5,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

### dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
1087 kcal	Tłuszcz 54,4 g, Węglowodany ogółem 93,36 g, Sód 1291,19 mg, Błonnik pokarmowy 6,14 g, Białko ogółem 39,17 g, w tym cukry 34,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty
573 kcal	Tłuszcz 23,11 g, Węglowodany ogółem 84,83 g, Sód 899,47 mg, Błonnik pokarmowy 15,21 g, w tym cukry 2,42 g, Białko ogółem 8,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/
684 kcal	Tłuszcz 37,35 g, Węglowodany ogółem 74,73 g, Sód 1313,81 mg, Błonnik pokarmowy 11,72 g, Białko ogółem 12,27 g, w tym cukry 5,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

### dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Kakao /Alergeny: 7/
996 kcal	Tłuszcz 51,39 g, Węglowodany ogółem 83,92 g, Sód 1196,49 mg, Błonnik pokarmowy 6,07 g, Białko ogółem 33,77 g, w tym cukry 26,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
541 kcal	Tłuszcz 22,95 g, Węglowodany ogółem 76,99 g, Sód 897,87 mg, Błonnik pokarmowy 13,69 g, w tym cukry 2,42 g, Białko ogółem 8,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Kolacja	polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/
684 kcal	Tłuszcz 37,35 g, Węglowodany ogółem 74,73 g, Sód 1313,81 mg, Białko ogółem 12,27 g, w tym cukry 5,39 g, Błonnik pokarmowy 11,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

### dieta wegetariańska - KOD 11/WE

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; jogurt naturalny ; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
978 kcal	Tłuszcz 46,2 g, Węglowodany ogółem 89,22 g, Sód 693,35 mg, Błonnik pokarmowy 5,4 g, Białko ogółem 43,17 g, w tym cukry 31,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,92 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlety sojowe /Alergeny: 3,7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty
625 kcal	Tłuszcz 27,9 g, Węglowodany ogółem 84,85 g, Sód 878,87 mg, Błonnik pokarmowy 15,4 g, w tym cukry 2,68 g, Białko ogółem 11,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/
684 kcal	Tłuszcz 37,35 g, Węglowodany ogółem 74,73 g, Sód 1313,81 mg, Błonnik pokarmowy 11,72 g, Białko ogółem 12,27 g, w tym cukry 5,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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