

## JADŁOSPIS NA 2025-01-04 (sobota)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty
668 kcal	Tłuszcz 22,01 g, Węglowodany ogółem 94,68 g, Sód 508,69 mg, Błonnik pokarmowy 8,9 g, Białko ogółem 16,2 g, w tym cukry 36,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,7 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
969 kcal	Tłuszcz 37,85 g, Węglowodany ogółem 117,7 g, Sód 757,06 mg, Błonnik pokarmowy 14,24 g, Białko ogółem 42,63 g, w tym cukry 38,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,45 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
489 kcal	Tłuszcz 23,82 g, Węglowodany ogółem 51,59 g, Sód 511,95 mg, Błonnik pokarmowy 3,85 g, Białko ogółem 19,7 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Powidła /Alergeny: 7/; Banan
633 kcal	Tłuszcz 20,24 g, Węglowodany ogółem 88,31 g, Błonnik pokarmowy 3,96 g, Białko ogółem 18,9 g, w tym cukry 47,88 g, Sód 537,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,7 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
929 kcal	Tłuszcz 33,39 g, Węglowodany ogółem 111,93 g, Sód 726,32 mg, Błonnik pokarmowy 10,48 g, w tym cukry 39,02 g, Białko ogółem 47,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
350 kcal	Tłuszcz 14,86 g, Węglowodany ogółem 40,02 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 15,2 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 13,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

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

Śniadanie	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty
497 kcal	Tłuszcz 21,47 g, Węglowodany ogółem 52,92 g, Sód 759,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,7 g, Białko ogółem 14,25 g, w tym cukry 12,75 g, Błonnik pokarmowy 6,98 g
Drugie śniadanie	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
803 kcal	Tłuszcz 35,49 g, Węglowodany ogółem 97,63 g, Sód 785,32 mg, Błonnik pokarmowy 6,73 g, w tym cukry 34,02 g, Białko ogółem 51,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,4 g
Podwieczorek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
343 kcal	Tłuszcz 16,29 g, Węglowodany ogółem 36,19 g, Sód 235,58 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 10,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

### dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty
600 kcal	Tłuszcz 21,59 g, Węglowodany ogółem 78,18 g, Sód 390,19 mg, Błonnik pokarmowy 7,94 g, Białko ogółem 14,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,7 g, w tym cukry 35,64 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
969 kcal	Tłuszcz 37,85 g, Węglowodany ogółem 117,7 g, Sód 757,06 mg, Błonnik pokarmowy 14,24 g, Białko ogółem 42,63 g, w tym cukry 38,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,45 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
506 kcal	Tłuszcz 24,62 g, Węglowodany ogółem 52,13 g, Sód 523,29 mg, Błonnik pokarmowy 5,83 g, Białko ogółem 18,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

### dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty
668 kcal	Tłuszcz 22,01 g, Węglowodany ogółem 94,68 g, Sód 508,69 mg, Błonnik pokarmowy 8,9 g, Białko ogółem 16,2 g, w tym cukry 36,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,7 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
969 kcal	Tłuszcz 37,85 g, Węglowodany ogółem 117,7 g, Sód 757,06 mg, Błonnik pokarmowy 14,24 g, Białko ogółem 42,63 g, w tym cukry 38,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,45 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
574 kcal	Tłuszcz 25,04 g, Węglowodany ogółem 68,63 g, Sód 641,79 mg, Błonnik pokarmowy 6,79 g, Białko ogółem 19,7 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

### dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
636 kcal	Tłuszcz 21,85 g, Węglowodany ogółem 86,84 g, Sód 507,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,38 g, Białko ogółem 16,2 g, w tym cukry 36,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,7 g

Obiad	Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
764 kcal	Tłuszcz 33,1 g, Węglowodany ogółem 87,45 g, Sód 609,56 mg, Błonnik pokarmowy 14,24 g, Białko ogółem 32,63 g, w tym cukry 13,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,6 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
574 kcal	Tłuszcz 25,04 g, Węglowodany ogółem 68,63 g, Sód 641,79 mg, Błonnik pokarmowy 6,79 g, Białko ogółem 19,7 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g