

## JADŁOSPIS NA 2025-01-28 (wtorek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; banan
770 kcal	Tłuszcz 25,28 g, Węglowodany ogółem 110,45 g, Sód 1153,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 32,63 g, w tym cukry 35,41 g, Błonnik pokarmowy 7,15 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
760 kcal	Tłuszcz 15,08 g, Węglowodany ogółem 100,02 g, Błonnik pokarmowy 11,21 g, Białko ogółem 59,77 g, w tym cukry 18,49 g, Sód 1899,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,43 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/
548 kcal	Tłuszcz 26,06 g, Węglowodany ogółem 57,05 g, Sód 855,23 mg, Błonnik pokarmowy 6,86 g, Białko ogółem 20,48 g, w tym cukry 7,81 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	Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; Banan
553 kcal	Tłuszcz 21,03 g, Węglowodany ogółem 64,19 g, Sód 387,35 mg, Błonnik pokarmowy 3,55 g, Białko ogółem 29,21 g, w tym cukry 19,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinią /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
888 kcal	Tłuszcz 11,3 g, Węglowodany ogółem 165,95 g, Błonnik pokarmowy 19,96 g, Białko ogółem 32,24 g, w tym cukry 52,11 g, Sód 1857,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,49 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
466 kcal	Tłuszcz 17,8 g, Węglowodany ogółem 47,83 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 29,07 g, w tym cukry 7,43 g, Sód 326,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty
481 kcal	Sód 610,48 mg, Tłuszcz 22,32 g, Węglowodany ogółem 44,7 g, Błonnik pokarmowy 7,11 g, Białko ogółem 24,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 0,64 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinią /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
627 kcal	Tłuszcz 6,59 g, Węglowodany ogółem 115,87 g, Błonnik pokarmowy 18,06 g, Białko ogółem 28,09 g, w tym cukry 44,51 g, Sód 1129,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 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	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

459 kcal	Sód 548,88 mg, Tłuszcz 19,23 g, Węglowodany ogółem 44 g, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 24,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 0,2 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	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; banan
774 kcal	Tłuszcz 25,91 g, Węglowodany ogółem 108,56 g, Sód 1146,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 30,98 g, w tym cukry 34,99 g, Błonnik pokarmowy 8,71 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
949 kcal	Tłuszcz 21,47 g, Węglowodany ogółem 137,11 g, Błonnik pokarmowy 14,53 g, Białko ogółem 55,01 g, w tym cukry 29,17 g, Sód 1991,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,81 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/
480 kcal	Tłuszcz 25,64 g, Węglowodany ogółem 40,55 g, Sód 736,73 mg, Błonnik pokarmowy 5,9 g, w tym cukry 7,39 g, Białko ogółem 18,83 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 wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; banan
770 kcal	Tłuszcz 25,28 g, Węglowodany ogółem 110,45 g, Sód 1153,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 32,63 g, w tym cukry 35,41 g, Błonnik pokarmowy 7,15 g
Drugie śniadanie	kisiel z jabłkiem
36 kcal	Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
760 kcal	Tłuszcz 15,08 g, Węglowodany ogółem 100,02 g, Błonnik pokarmowy 11,21 g, Białko ogółem 59,77 g, w tym cukry 18,49 g, Sód 1899,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,43 g
Podwieczorek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/
548 kcal	Tłuszcz 26,06 g, Węglowodany ogółem 57,05 g, Sód 855,23 mg, Błonnik pokarmowy 6,86 g, Białko ogółem 20,48 g, w tym cukry 7,81 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	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
654 kcal	Tłuszcz 24,92 g, Węglowodany ogółem 82,25 g, Sód 1152,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 32,63 g, w tym cukry 21,01 g, Błonnik pokarmowy 5,11 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; kompot owocowy
676 kcal	Tłuszcz 15,08 g, Węglowodany ogółem 94,42 g, Błonnik pokarmowy 11,21 g, Białko ogółem 44,37 g, w tym cukry 13,17 g, Sód 1899,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,43 g

Kolacja

chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło  
extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/;  
Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Sałata /Alergeny: 7/

548 kcal

Tłuszcz 26,06 g, Węglowodany ogółem 57,05 g, Sód 855,23 mg, Błonnik pokarmowy 6,86 g, Białko ogółem 20,48 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g