

## JADŁOSPIS NA 2024-09-19 (czwartek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; ogórek małosolny /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; Nektaryna
848 kcal	Sód 877,88 mg, Węglowodany ogółem 77,15 g, w tym cukry 19,31 g, Tłuszcz 47,55 g, Błonnik pokarmowy 4,95 g, Białko ogółem 33,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,67 g
Obiad	Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
822 kcal	Tłuszcz 18,89 g, Węglowodany ogółem 118,46 g, Sód 1848,67 mg, Błonnik pokarmowy 19,55 g, w tym cukry 35,55 g, Białko ogółem 45,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,68 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
542 kcal	Sód 696,95 mg, Węglowodany ogółem 53,79 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 31,34 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 10,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,19 g
wieczorny posiłek	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

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Nektaryna ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
718 kcal	Sód 658,76 mg, Węglowodany ogółem 72,03 g, w tym cukry 18,88 g, Tłuszcz 36,07 g, Błonnik pokarmowy 2,69 g, Białko ogółem 31,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,67 g
Obiad	Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie chrzanowym (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; fasolka szparagowa z wody ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
726 kcal	Tłuszcz 12,11 g, Węglowodany ogółem 112 g, Sód 1202,65 mg, Błonnik pokarmowy 20,08 g, w tym cukry 33,95 g, Białko ogółem 47,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,13 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
364 kcal	Tłuszcz 19,27 g, Węglowodany ogółem 36,44 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 11,6 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 347,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,19 g
wieczorny posiłek	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

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

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Nektaryna ; sok vege 0,5
693 kcal	Tłuszcz 34,54 g, Węglowodany ogółem 63,69 g, Sód 881,36 mg, Błonnik pokarmowy 13,93 g, w tym cukry 29,04 g, Białko ogółem 28,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Drugie śniadanie	koktajl jagodowy (dieta) /Alergeny: 7/
76 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 7,25 g, Sód 64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g, w tym cukry 4,7 g
Obiad	Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie chrzanowym (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny
724 kcal	Tłuszcz 14,36 g, Węglowodany ogółem 109 g, Sód 1226,65 mg, Błonnik pokarmowy 19,63 g, w tym cukry 20,9 g, Białko ogółem 47,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,13 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
385 kcal	Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 39,6 g, Sód 570,11 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, w tym cukry 2,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,19 g, Białko ogółem 7,28 g

wieczorny posiłek

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

## dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie

pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; chleb bezglutenowy ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ogórek małosolny /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; jajecznic /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Nektaryna ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/

994 kcal

Tłuszcz 49,32 g, Węglowodany ogółem 97,64 g, Sód 648,08 mg, Białko ogółem 34,67 g, w tym cukry 24,89 g, Błonnik pokarmowy 4,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,15 g

Obiad

Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny

820 kcal

Tłuszcz 21,14 g, Węglowodany ogółem 115,46 g, Sód 1872,67 mg, Błonnik pokarmowy 19,1 g, w tym cukry 22,5 g, Białko ogółem 45,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,68 g

Kolacja

kiełbasa szynkowa wieprzowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/

542 kcal

Tłuszcz 31,34 g, Węglowodany ogółem 53,79 g, Sód 696,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,19 g, Białko ogółem 10,16 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, w tym cukry 3,41 g

wieczorny posiłek

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

## dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie

Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznic /Alergeny: 3,7/; Nektaryna ; Pomidor /Alergeny: 7/; ogórek małosolny /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/

780 kcal

Tłuszcz 47,13 g, Węglowodany ogółem 60,65 g, Sód 759,38 mg, Błonnik pokarmowy 3,99 g, Białko ogółem 31,79 g, w tym cukry 18,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,67 g

Obiad

Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/

822 kcal

Tłuszcz 18,89 g, Węglowodany ogółem 118,46 g, Sód 1848,67 mg, Błonnik pokarmowy 19,55 g, w tym cukry 35,55 g, Białko ogółem 45,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,68 g

Kolacja

kiełbasa szynkowa wieprzowa ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata

474 kcal

Tłuszcz 30,92 g, Węglowodany ogółem 37,29 g, Sód 578,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,19 g, Białko ogółem 8,51 g, Błonnik pokarmowy 6,13 g, w tym cukry 2,99 g

wieczorny posiłek

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

## dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; jajecznic /Alergeny: 3,7/; Nektaryna ; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; ogórek małosolny /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/

848 kcal

Tłuszcz 47,55 g, Węglowodany ogółem 77,15 g, Sód 877,88 mg, Błonnik pokarmowy 4,95 g, Białko ogółem 33,44 g, w tym cukry 19,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,67 g

Obiad

Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny bez laktozy ; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/

820 kcal

Tłuszcz 19,64 g, Węglowodany ogółem 115,46 g, Sód 1872,67 mg, Błonnik pokarmowy 19,1 g, w tym cukry 22,5 g, Białko ogółem 45,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,68 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/

542 kcal

Tłuszcz 31,34 g, Węglowodany ogółem 53,79 g, Sód 696,95 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 10,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,19 g, w tym cukry 3,41 g

wieczorny posiłek

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

## dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszonek /Alergeny: 7/; ogórek małosolny /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/
642 kcal	Tłuszcz 43,43 g, Węglowodany ogółem 37,71 g, Sód 877,08 mg, Błonnik pokarmowy 3,99 g, Białko ogółem 31,4 g, w tym cukry 5,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	ziemniaki gotowane ; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/
822 kcal	Tłuszcz 18,89 g, Węglowodany ogółem 118,46 g, Sód 1848,67 mg, Błonnik pokarmowy 19,55 g, Białko ogółem 45,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,68 g, w tym cukry 35,55 g
Kolacja	papryka świeża /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/
542 kcal	Tłuszcz 31,34 g, Węglowodany ogółem 53,79 g, Sód 696,95 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,19 g, Białko ogółem 10,16 g, w tym cukry 3,41 g