

## JADŁOSPIS NA 2024-08-23 (piątek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki
738 kcal	Sód 413,36 mg, Węglowodany ogółem 64,86 g, w tym cukry 9,65 g, Tłuszcz 37,74 g, Białko ogółem 22,87 g, Błonnik pokarmowy 5,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszonej ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
835 kcal	Tłuszcz 22,91 g, Węglowodany ogółem 128,46 g, Sód 1437,83 mg, Błonnik pokarmowy 16,48 g, Białko ogółem 31,56 g, w tym cukry 8,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,24 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
833 kcal	Sód 924,11 mg, Węglowodany ogółem 78,3 g, w tym cukry 10,31 g, Tłuszcz 44,7 g, Błonnik pokarmowy 11,48 g, Białko ogółem 29,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Nekataryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
700 kcal	Sód 145,46 mg, Węglowodany ogółem 58,8 g, w tym cukry 18,41 g, Tłuszcz 29,45 g, Białko ogółem 27,19 g, Błonnik pokarmowy 6,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku (dieta) /Alergeny: 4,7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
700 kcal	Tłuszcz 6,78 g, Węglowodany ogółem 133,46 g, Sód 1311,82 mg, Błonnik pokarmowy 19,06 g, Białko ogółem 30,24 g, w tym cukry 10,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
577 kcal	Sód 306,36 mg, Węglowodany ogółem 67,25 g, w tym cukry 10,23 g, Tłuszcz 17,83 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 37,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,27 g
wieczorny posiłek	Nekataryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

### Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
645 kcal	Sód 145,46 mg, Węglowodany ogółem 58,8 g, w tym cukry 9,41 g, Tłuszcz 28,95 g, Białko ogółem 25,44 g, Błonnik pokarmowy 3,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g
Drugie śniadanie	jogurt owocowy /Alergeny: 7/
92 kcal	Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 21 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane 150 ; Ryba po grecku (dieta) /Alergeny: 4,7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
434 kcal	Tłuszcz 2,45 g, Węglowodany ogółem 82,92 g, Sód 1268 mg, Błonnik pokarmowy 16,96 g, Białko ogółem 25,09 g, w tym cukry 9,75 g
Podwieczorek	Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
186 kcal	Tłuszcz 4,23 g, Węglowodany ogółem 32,24 g, Sód 36,82 mg, Błonnik pokarmowy 0,6 g, w tym cukry 0,36 g, Białko ogółem 3,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa 180 dieta /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
558 kcal	Sód 131,05 mg, Węglowodany ogółem 61,64 g, w tym cukry 10,04 g, Tłuszcz 18,07 g, Błonnik pokarmowy 3,82 g, Białko ogółem 38,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g

**wieczorny posiłek****Nekataryna**

40 kcal Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

**dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6****Śniadanie**

Herbata bez cukru 250ml ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/

690 kcal Sód 366,38 mg, Tłuszcz 30,94 g, w tym cukry 11,73 g, Białko ogółem 22,87 g, Błonnik pokarmowy 10,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 54,05 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**

Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku (dieta) /Alergeny: 4,7/; Surowka z kapusty kiszzonej ; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/

680 kcal Tłuszcz 10,16 g, Węglowodany ogółem 117,81 g, Sód 1404,26 mg, Błonnik pokarmowy 22,33 g, Białko ogółem 37,7 g, w tym cukry 5,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,74 g

**Podwieczorek**

grejfruty

32 kcal Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

**Kolacja**

Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/

502 kcal Sód 528,93 mg, Tłuszcz 19,26 g, Węglowodany ogółem 61,82 g, Błonnik pokarmowy 10,1 g, Białko ogółem 18,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,27 g, w tym cukry 1,68 g

**wieczorny posiłek****Nekataryna**

40 kcal Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

**dieta bezglutenowa - KOD 11/GL****Śniadanie**

Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki ; papryka świeża /Alergeny: 7/

727 kcal Sód 183,56 mg, Węglowodany ogółem 63,35 g, w tym cukry 14,68 g, Białko ogółem 18,1 g, Błonnik pokarmowy 3,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,43 g, Tłuszcz 34,71 g

**Obiad**

rosół z lanym ciastem bezglutenowym /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku b/g /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszzonej ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan

736 kcal w tym cukry 23,08 g, Białko ogółem 28,25 g, Tłuszcz 21,25 g, Węglowodany ogółem 102,34 g, Sód 1409,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,24 g, Błonnik pokarmowy 16,3 g

**Kolacja**

Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/

894 kcal Sód 564,47 mg, Węglowodany ogółem 81,75 g, w tym cukry 15,89 g, Białko ogółem 30,86 g, Błonnik pokarmowy 7,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 45,25 g

**wieczorny posiłek****Nekataryna**

40 kcal Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

**dieta bogatoresztkowa - KOD 5****Śniadanie**

Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

738 kcal Sód 413,36 mg, Węglowodany ogółem 64,86 g, w tym cukry 9,65 g, Tłuszcz 37,74 g, Białko ogółem 22,87 g, Błonnik pokarmowy 5,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g

**Obiad**

Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszzonej ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/

815 kcal Tłuszcz 22,64 g, Węglowodany ogółem 126,22 g, Sód 1401,01 mg, Błonnik pokarmowy 15,88 g, Białko ogółem 30,35 g, w tym cukry 15,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,33 g

**Kolacja**

Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/

833 kcal Sód 924,11 mg, Węglowodany ogółem 78,3 g, w tym cukry 10,31 g, Tłuszcz 44,7 g, Błonnik pokarmowy 11,48 g, Białko ogółem 29,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

**wieczorny posiłek****Nekataryna**

40 kcal Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

**dieta bez laktozy - KOD 11/LA****Śniadanie**

chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Kiełki ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

711 kcal Tłuszcz 39,18 g, Węglowodany ogółem 65,85 g, Sód 892,16 mg, Błonnik pokarmowy 5,48 g, Białko ogółem 27,22 g, w tym cukry 8,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g

**Obiad**

Krupnik /Alergeny: 1,7/; Surowka z kapusty kiszonej ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/

835 kcal Tłuszcz 22,91 g, Węglowodany ogółem 128,46 g, Sód 1437,83 mg, Błonnik pokarmowy 16,48 g, Białko ogółem 31,56 g, w tym cukry 8,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,24 g

**Kolacja**

chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/

749 kcal Tłuszcz 44,7 g, Węglowodany ogółem 72,7 g, Sód 924,11 mg, Błonnik pokarmowy 11,48 g, Białko ogółem 14,23 g, w tym cukry 4,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

**wieczorny posiłek****Nekataryna**

40 kcal Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

**dieta podstawowa komercja****Śniadanie**

Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki ; papryka świeża /Alergeny: 7/

738 kcal Tłuszcz 37,74 g, w tym cukry 9,65 g, Białko ogółem 22,87 g, Błonnik pokarmowy 5,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 64,86 g, Sód 413,36 mg

**Obiad**

Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszonej ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/

649 kcal Tłuszcz 18,68 g, Węglowodany ogółem 96,22 g, Sód 1401,01 mg, Błonnik pokarmowy 15,88 g, Białko ogółem 28,31 g, w tym cukry 8,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g

**Kolacja**

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata

749 kcal Tłuszcz 44,7 g, Węglowodany ogółem 72,7 g, Sód 924,11 mg, Błonnik pokarmowy 11,48 g, Białko ogółem 14,23 g, w tym cukry 4,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g