

## JADŁOSPIS NA 2025-01-12 (niedziela)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
619 kcal	Tłuszcz 28,21 g, Węglowodany ogółem 70,55 g, Sód 612,19 mg, Błonnik pokarmowy 6,49 g, Białko ogółem 22,32 g, w tym cukry 21,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
943 kcal	Tłuszcz 32,8 g, Węglowodany ogółem 120,13 g, Sód 860,85 mg, Błonnik pokarmowy 12,84 g, w tym cukry 35,05 g, Białko ogółem 44,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
535 kcal	Tłuszcz 27,08 g, Węglowodany ogółem 60,02 g, Sód 888,75 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 12,04 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; rukola ; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
708 kcal	Tłuszcz 30,08 g, Węglowodany ogółem 74,41 g, Błonnik pokarmowy 3,76 g, Białko ogółem 36,18 g, w tym cukry 20,99 g, Sód 405,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
861 kcal	Tłuszcz 25,56 g, Węglowodany ogółem 113,35 g, Sód 729,65 mg, Błonnik pokarmowy 12,9 g, w tym cukry 35,2 g, Białko ogółem 47,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
340 kcal	Tłuszcz 14,65 g, Węglowodany ogółem 35,74 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 17,57 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 406,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

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

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; rukola ; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; jabłko (1 sztuka)
711 kcal	Tłuszcz 31,59 g, Węglowodany ogółem 73 g, Sód 628,48 mg, Błonnik pokarmowy 7,9 g, Białko ogółem 31,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, w tym cukry 13,76 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/; Ziemniaki puree z chrzanem ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
656 kcal	Tłuszcz 20,81 g, Węglowodany ogółem 83,1 g, Sód 582,15 mg, Błonnik pokarmowy 12,9 g, w tym cukry 10,2 g, Białko ogółem 37,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,43 g
Podwieczorek	jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
150 kcal	Tłuszcz 5 g, Węglowodany ogółem 15,5 g, Sód 157,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Białko ogółem 9 g, w tym cukry 20 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Tuńczyk w sosie własnym ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
333 kcal	Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 31,91 g, Sód 629,05 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 13,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

**wieczorny posiłek**

66 kcal

sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

**dieta wysokobiałkowa - KOD 9****Śniadanie**

704 kcal

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)

Tłuszcz 29,43 g, Węglowodany ogółem 87,59 g, Sód 742,03 mg, Błonnik pokarmowy 9,43 g, Białko ogółem 22,32 g, w tym cukry 21,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g

**Drugie śniadanie**

87 kcal

jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/

Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g

**Obiad**

943 kcal

zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/

Tłuszcz 32,8 g, Węglowodany ogółem 120,13 g, Sód 860,85 mg, Błonnik pokarmowy 12,84 g, w tym cukry 35,05 g, Białko ogółem 44,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g

**Podwieczorek**

124 kcal

budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/

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**

535 kcal

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

Tłuszcz 27,08 g, Węglowodany ogółem 60,02 g, Sód 888,75 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 12,04 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g

**wieczorny posiłek**

166 kcal

Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/

Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g