

## JADŁOSPIS NA 2024-08-25 (niedziela)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
713 kcal	Sód 643 mg, Węglowodany ogółem 71,45 g, w tym cukry 17,26 g, Tłuszcz 29,84 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Białko ogółem 28,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,17 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Schab duszony /Alergeny: 7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Banan
844 kcal	Tłuszcz 13,31 g, Węglowodany ogółem 142,35 g, Sód 1193,27 mg, Błonnik pokarmowy 15,81 g, w tym cukry 41,19 g, Białko ogółem 38,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,73 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
462 kcal	Sód 677,73 mg, Węglowodany ogółem 55,13 g, w tym cukry 3,42 g, Tłuszcz 19,43 g, Błonnik pokarmowy 6,94 g, Białko ogółem 16,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothe
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Kiełki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
612 kcal	Sód 283,36 mg, Węglowodany ogółem 49,36 g, w tym cukry 17,08 g, Tłuszcz 27,82 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 31,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,17 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Banan
855 kcal	Tłuszcz 10,64 g, Węglowodany ogółem 145,93 g, Sód 550,93 mg, Błonnik pokarmowy 18,28 g, w tym cukry 41,27 g, Białko ogółem 46,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,07 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
345 kcal	Sód 428,13 mg, Węglowodany ogółem 32,73 g, w tym cukry 3,34 g, Tłuszcz 15,87 g, Błonnik pokarmowy 1,77 g, Białko ogółem 19,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,69 g
wieczorny posiłek	Smoothe
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

### Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Kiełki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
612 kcal	Sód 283,36 mg, Węglowodany ogółem 49,36 g, w tym cukry 17,08 g, Tłuszcz 27,82 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 31,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,17 g
Drugie śniadanie	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; schab gotowany /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
693 kcal	Tłuszcz 8,99 g, Węglowodany ogółem 109,89 g, Sód 620,43 mg, Błonnik pokarmowy 17,03 g, w tym cukry 30,11 g, Białko ogółem 46,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,07 g
Podwieczorek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g
Kolacja	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/
345 kcal	Sód 428,13 mg, Węglowodany ogółem 32,73 g, w tym cukry 3,34 g, Tłuszcz 15,87 g, Białko ogółem 19,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,69 g, Błonnik pokarmowy 1,77 g

**wieczorny posiłek****Smoothe**

132 kcal

Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

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

Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szyńka delikatesowa ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

548 kcal

Sód 1161,25 mg, Węglowodany ogółem 61,82 g, w tym cukry 2,99 g, Tłuszcz 21,25 g, Błonnik pokarmowy 9,45 g, Białko ogółem 21,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,34 g

**Drugie śniadanie**

jabłko (1 sztuka)

60 kcal

Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

**Obiad**

Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; schab gotowany /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; koktajl jagodowy (dieta) /Alergeny: 7/

720 kcal

Tłuszcz 16,17 g, Węglowodany ogółem 97,82 g, Sód 1301,72 mg, Błonnik pokarmowy 15,65 g, w tym cukry 14,04 g, Białko ogółem 42,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,01 g

**Podwieczorek**

jogurt naturalny

90 kcal

Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Białko ogółem 5,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, w tym cukry 7,95 g

**Kolacja**

Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata

378 kcal

Tłuszcz 17,47 g, Węglowodany ogółem 38,32 g, Sód 669,27 mg, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Białko ogółem 15,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,69 g, w tym cukry 3,1 g

**wieczorny posiłek****Smoothe**

132 kcal

Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

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

Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szyńka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/

700 kcal

Sód 283,36 mg, Węglowodany ogółem 91,1 g, w tym cukry 28,64 g, Białko ogółem 24,97 g, Błonnik pokarmowy 3,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, Tłuszcz 21,59 g

**Obiad**

Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Schab duszony /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Kompot z czarnej porzeczki ; Banan ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/

753 kcal

Tłuszcz 9,71 g, Węglowodany ogółem 133,71 g, Sód 1193,27 mg, Błonnik pokarmowy 15,81 g, w tym cukry 37,23 g, Białko ogółem 33,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,73 g

**Kolacja**

chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/

462 kcal

Tłuszcz 19,43 g, Węglowodany ogółem 55,13 g, Sód 677,73 mg, Błonnik pokarmowy 6,94 g, Białko ogółem 16,67 g, w tym cukry 3,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

**wieczorny posiłek****Smoothe**

132 kcal

Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

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

masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szyńka delikatesowa

548 kcal

Tłuszcz 21,25 g, Węglowodany ogółem 61,82 g, Sód 1161,25 mg, Białko ogółem 21,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,34 g, Błonnik pokarmowy 9,45 g, w tym cukry 2,99 g

**Obiad**

ryż brązowy /Alergeny: 7/; Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; koktajl jagodowy (dieta) /Alergeny: 7/

720 kcal

Tłuszcz 16,17 g, Węglowodany ogółem 97,82 g, Sód 1301,72 mg, Błonnik pokarmowy 15,65 g, Białko ogółem 42,59 g, w tym cukry 14,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,01 g

**Kolacja**

ser wiejski /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/

378 kcal

Tłuszcz 17,47 g, Węglowodany ogółem 38,32 g, Sód 669,27 mg, Białko ogółem 15,07 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,69 g, w tym cukry 3,1 g

