

## JADŁOSPIS NA 2024-09-21 (sobota)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
501 kcal	Tłuszcz 24,04 g, Węglowodany ogółem 53,35 g, Sód 930,53 mg, Błonnik pokarmowy 4,23 g, w tym cukry 16,7 g, Białko ogółem 18,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z czarnej porzeczki ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; arbus ; serek homogenizowany
898 kcal	Tłuszcz 33,75 g, Węglowodany ogółem 134,87 g, Sód 1277,92 mg, Błonnik pokarmowy 18,25 g, w tym cukry 29,2 g, Białko ogółem 33,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g
Kolacja	sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
595 kcal	Tłuszcz 33,67 g, Węglowodany ogółem 54,29 g, Sód 961,17 mg, Błonnik pokarmowy 6,88 g, w tym cukry 3,41 g, Białko ogółem 18,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
455 kcal	Tłuszcz 19,64 g, Węglowodany ogółem 44,88 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 26,07 g, w tym cukry 15,98 g, Sód 518,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; fasolka szparagowa z wody ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z czarnej porzeczki ; arbus ; serek homogenizowany
888 kcal	Tłuszcz 32,75 g, Węglowodany ogółem 134,77 g, Sód 1277,92 mg, Błonnik pokarmowy 18,25 g, w tym cukry 29,2 g, Białko ogółem 32,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; sałata rukola
396 kcal	Tłuszcz 22,12 g, Węglowodany ogółem 36 g, Błonnik pokarmowy 1,74 g, Białko ogółem 14,15 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 259,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

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

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
476 kcal	Tłuszcz 21,07 g, Węglowodany ogółem 48,04 g, Sód 741,57 mg, Błonnik pokarmowy 5,44 g, Białko ogółem 21,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 15,74 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	ziemniaki gotowane ; zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
595 kcal	Tłuszcz 16,9 g, Węglowodany ogółem 96,17 g, Sód 1203,92 mg, Błonnik pokarmowy 17,2 g, Białko ogółem 22,87 g, w tym cukry 24,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata

417 kcal	Tłuszcz 23,55 g, Węglowodany ogółem 39,16 g, Sód 482,17 mg, Błonnik pokarmowy 5,48 g, Białko ogółem 9,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 2,99 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

### dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
489 kcal	Białko ogółem 16,13 g, Błonnik pokarmowy 3,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 17,24 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 58,01 g, Sód 409,58 mg
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; serek homogenizowany ; Kompot z czarnej porzeczki ; arbuz
898 kcal	Tłuszcz 33,75 g, Węglowodany ogółem 134,87 g, Sód 1277,92 mg, Błonnik pokarmowy 18,25 g, w tym cukry 29,2 g, Białko ogółem 33,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
656 kcal	Białko ogółem 19,52 g, Błonnik pokarmowy 3,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 34,22 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 57,74 g, Sód 601,53 mg
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

### dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
506 kcal	Tłuszcz 24,67 g, Węglowodany ogółem 51,46 g, Sód 923,33 mg, Błonnik pokarmowy 5,79 g, Białko ogółem 16,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 16,28 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; arbuz ; serek homogenizowany
898 kcal	Tłuszcz 33,75 g, Węglowodany ogółem 134,87 g, Sód 1277,92 mg, Błonnik pokarmowy 18,25 g, w tym cukry 29,2 g, Białko ogółem 33,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
496 kcal	Tłuszcz 24,23 g, Węglowodany ogółem 57,76 g, Sód 619,77 mg, Błonnik pokarmowy 8,35 g, Białko ogółem 9,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 2,99 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

### dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/
368 kcal	Tłuszcz 18,71 g, Węglowodany ogółem 38,95 g, Sód 415,78 mg, Błonnik pokarmowy 4,23 g, Białko ogółem 9,44 g, w tym cukry 5,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; arbuz ; serek homogenizowany
898 kcal	Tłuszcz 33,75 g, Węglowodany ogółem 134,87 g, Sód 1277,92 mg, Błonnik pokarmowy 18,25 g, w tym cukry 29,2 g, Białko ogółem 33,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
595 kcal	Tłuszcz 33,67 g, Węglowodany ogółem 54,29 g, Sód 961,17 mg, Błonnik pokarmowy 6,88 g, Białko ogółem 18,29 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

## dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
501 kcal	Tłuszcz 24,04 g, Węglowodany ogółem 53,35 g, Sód 930,53 mg, Błonnik pokarmowy 4,23 g, Białko ogółem 18,48 g, w tym cukry 16,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
486 kcal	Tłuszcz 15,87 g, Węglowodany ogółem 70,42 g, Sód 927,53 mg, Błonnik pokarmowy 13,6 g, w tym cukry 3,5 g, Białko ogółem 22,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,15 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
595 kcal	Tłuszcz 33,67 g, Węglowodany ogółem 54,29 g, Sód 961,17 mg, Błonnik pokarmowy 6,88 g, Białko ogółem 18,29 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g