

## JADŁOSPIS NA 2025-02-07 (piątek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kiełki ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
774 kcal	Tłuszcz 30,82 g, Węglowodany ogółem 103,82 g, Sód 655,19 mg, Błonnik pokarmowy 7,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 14,1 g, w tym cukry 25,77 g
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; borówka ; brzoskwinie ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
1281 kcal	Tłuszcz 35,08 g, Węglowodany ogółem 188,12 g, Sód 1150,86 mg, Błonnik pokarmowy 14,3 g, Białko ogółem 43,42 g, w tym cukry 54,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/
515 kcal	Tłuszcz 32,42 g, Węglowodany ogółem 44,7 g, Sód 756,3 mg, Błonnik pokarmowy 3,82 g, Białko ogółem 11,83 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,3 g
wieczorny posiłek	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

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki ; jogurt naturalny ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
585 kcal	Tłuszcz 17,94 g, Węglowodany ogółem 86,61 g, Błonnik pokarmowy 3,66 g, Białko ogółem 19,52 g, w tym cukry 27,38 g, Sód 744,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko pieczone
773 kcal	Tłuszcz 23,59 g, Węglowodany ogółem 99,3 g, Sód 589,42 mg, Błonnik pokarmowy 18,78 g, Białko ogółem 38,87 g, w tym cukry 4,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sałata rukola
484 kcal	Tłuszcz 19,84 g, Węglowodany ogółem 48,61 g, Błonnik pokarmowy 1,38 g, Białko ogółem 28,61 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 269,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	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

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

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki ; jogurt naturalny
439 kcal	Tłuszcz 18,32 g, Węglowodany ogółem 51,97 g, Sód 855,53 mg, Błonnik pokarmowy 4,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g, w tym cukry 3,95 g, Białko ogółem 15 g
Drugie śniadanie	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko (1 sztuka)
630 kcal	Tłuszcz 24,64 g, Węglowodany ogółem 93,84 g, Sód 604,72 mg, Błonnik pokarmowy 16,25 g, Białko ogółem 39,95 g, w tym cukry 4,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; sałata rukola
432 kcal	Tłuszcz 20,22 g, Węglowodany ogółem 37,16 g, Sód 381,29 mg, Błonnik pokarmowy 2,6 g, Białko ogółem 24,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	grejfruty

32 kcal

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

**dieta bezglutenowa - KOD 11/GL**

Śniadanie

chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kiełki ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/

587 kcal

Białko ogółem 18,53 g, Błonnik pokarmowy 3,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 17,69 g, w tym cukry 30,39 g, Węglowodany ogółem 77 g, Sód 289,45 mg

Obiad

Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; Bukiet jarzyn ; makaron bezglutenowy /Alergeny: 3,6/; Łosoś na parze z sosie cytrynowym b/g /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy

729 kcal

Tłuszcz 22,22 g, Węglowodany ogółem 92,09 g, Sód 931,64 mg, Błonnik pokarmowy 14,33 g, Białko ogółem 35,15 g, w tym cukry 10 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,53 g

Kolacja

chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/

817 kcal

Białko ogółem 25,18 g, Błonnik pokarmowy 2,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,88 g, Tłuszcz 48,91 g, w tym cukry 15,18 g, Węglowodany ogółem 64,11 g, Sód 550,06 mg

wieczorny posiłek

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

**dieta bogatoresztkowa - KOD 5**

Śniadanie

Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki ; jogurt naturalny

439 kcal

Tłuszcz 18,32 g, Węglowodany ogółem 51,97 g, Sód 855,53 mg, Błonnik pokarmowy 4,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g, w tym cukry 3,95 g, Białko ogółem 15 g

Obiad

zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko (1 sztuka) ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/

903 kcal

Tłuszcz 31,03 g, Węglowodany ogółem 136,53 g, Sód 697,12 mg, Błonnik pokarmowy 19,57 g, Białko ogółem 50,59 g, w tym cukry 20,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,93 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola

438 kcal

Tłuszcz 20,28 g, Węglowodany ogółem 38,39 g, Sód 383,69 mg, Błonnik pokarmowy 2,96 g, Białko ogółem 24,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 6,99 g

wieczorny posiłek

grejfruty

32 kcal

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

**dieta wysokobiałkowa - KOD 9**

Śniadanie

bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kiełki

835 kcal

Tłuszcz 39,98 g, Węglowodany ogółem 87,66 g, Sód 1014,39 mg, Błonnik pokarmowy 7,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 25,06 g, w tym cukry 9,57 g

Drugie śniadanie

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

Obiad

Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; borówka ; brzoskwienie ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/

1281 kcal

Tłuszcz 35,08 g, Węglowodany ogółem 188,12 g, Sód 1150,86 mg, Błonnik pokarmowy 14,3 g, Białko ogółem 43,42 g, w tym cukry 54,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g

Podwieczorek

kaszka z truskawkami /Alergeny: 7,1/

136 kcal

Tłuszcz 4,9 g, Węglowodany ogółem 17,31 g, Sód 68,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 7,05 g, Błonnik pokarmowy 0,79 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/

518 kcal

Tłuszcz 28,85 g, Węglowodany ogółem 42,12 g, Sód 577,8 mg, Błonnik pokarmowy 3,61 g, Białko ogółem 24,25 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,3 g

wieczorny posiłek

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

## dieta podstawowa komercja

Śniadanie bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kiełki ; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/

689 kcal Tłuszcz 30,56 g, Węglowodany ogółem 83,34 g, Sód 679,22 mg, Błonnik pokarmowy 7,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 16,09 g, w tym cukry 9,11 g

Obiad Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; borówka ; brzoskwienie ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/

1189 kcal Tłuszcz 32,83 g, Węglowodany ogółem 175,82 g, Sód 1080,36 mg, Błonnik pokarmowy 13,85 g, Białko ogółem 38,02 g, w tym cukry 33,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g

Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/

515 kcal Tłuszcz 32,42 g, Węglowodany ogółem 44,7 g, Sód 756,3 mg, Błonnik pokarmowy 3,82 g, Białko ogółem 11,83 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,3 g