

## JADŁOSPIS NA 2024-08-16 (piątek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Śliwki
732 kcal	Sód 867,3 mg, Węglowodany ogółem 100,17 g, w tym cukry 5,71 g, Tłuszcz 27,28 g, Błonnik pokarmowy 11,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 22,81 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Łosoś w sosie chrznowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn ; Surowka z kapusty kiszzonej ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki
904 kcal	Tłuszcz 22,09 g, Węglowodany ogółem 120,72 g, Sód 764,82 mg, Błonnik pokarmowy 24,67 g, Białko ogółem 62,96 g, w tym cukry 9,57 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
502 kcal	Sód 940,91 mg, Węglowodany ogółem 35,58 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 31,35 g, Błonnik pokarmowy 3,85 g, Białko ogółem 20,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem 45 /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; banan
619 kcal	Sód 488,7 mg, Węglowodany ogółem 89,94 g, w tym cukry 19,93 g, Tłuszcz 18,89 g, Błonnik pokarmowy 5,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 24,66 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Łosoś w sosie chrzanowym (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
728 kcal	Tłuszcz 20,38 g, Węglowodany ogółem 89,3 g, Sód 646,94 mg, Błonnik pokarmowy 17,62 g, w tym cukry 15,2 g, Białko ogółem 50,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
352 kcal	Sód 215,65 mg, Węglowodany ogółem 30,42 g, w tym cukry 4,46 g, Tłuszcz 13,47 g, Błonnik pokarmowy 1,67 g, Białko ogółem 12,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

### Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem 45 /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan
619 kcal	Sód 488,7 mg, Węglowodany ogółem 89,94 g, w tym cukry 19,93 g, Tłuszcz 18,89 g, Błonnik pokarmowy 5,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 24,66 g
Drugie śniadanie	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
124 kcal	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
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Łosoś w sosie chrzanowym (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki
728 kcal	Tłuszcz 20,38 g, Węglowodany ogółem 89,3 g, Sód 646,94 mg, Błonnik pokarmowy 17,62 g, w tym cukry 15,2 g, Białko ogółem 50,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
352 kcal	Sód 215,65 mg, Węglowodany ogółem 30,42 g, w tym cukry 4,46 g, Tłuszcz 13,47 g, Błonnik pokarmowy 1,67 g, Białko ogółem 12,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

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

Śniadanie	Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Śliwki
514 kcal	Sód 599,76 mg, Węglowodany ogółem 68,57 g, w tym cukry 5,29 g, Tłuszcz 18,86 g, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 18,1 g
Drugie śniadanie	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Łosoś w sosie chrzanowym (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn ; Surowka z kapusty kiszzonej ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
711 kcal	Tłuszcz 20,3 g, Węglowodany ogółem 84,2 g, Sód 632,59 mg, Błonnik pokarmowy 16,27 g, w tym cukry 10,6 g, Białko ogółem 50,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
373 kcal	Sód 438,25 mg, Węglowodany ogółem 33,58 g, w tym cukry 4,22 g, Tłuszcz 14,9 g, Błonnik pokarmowy 5,41 g, Białko ogółem 8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

### dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Śliwki
662 kcal	Sód 271,16 mg, Węglowodany ogółem 76,12 g, w tym cukry 8,99 g, Białko ogółem 19,04 g, Błonnik pokarmowy 5,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 26,98 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Łosoś w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn ; Surowka z kapusty kiszzonej ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
904 kcal	Tłuszcz 22,09 g, Węglowodany ogółem 120,72 g, Sód 764,82 mg, Błonnik pokarmowy 24,67 g, Białko ogółem 62,96 g, w tym cukry 9,57 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
648 kcal	Sód 711,11 mg, Węglowodany ogółem 56,07 g, w tym cukry 8,99 g, Białko ogółem 21,85 g, Błonnik pokarmowy 3,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,55 g, Tłuszcz 33,12 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

### dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Śliwki
732 kcal	Sód 867,3 mg, Węglowodany ogółem 100,17 g, w tym cukry 5,71 g, Tłuszcz 27,28 g, Błonnik pokarmowy 11,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 22,81 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Łosoś w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn ; Surowka z kapusty kiszzonej ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
904 kcal	Tłuszcz 22,09 g, Węglowodany ogółem 120,72 g, Sód 764,82 mg, Błonnik pokarmowy 24,67 g, Białko ogółem 62,96 g, w tym cukry 9,57 g

Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
502 kcal	Sód 940,91 mg, Węglowodany ogółem 35,58 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 31,35 g, Błonnik pokarmowy 3,85 g, Białko ogółem 20,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

### dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Śliwki
750 kcal	Sód 941,01 mg, Węglowodany ogółem 104,97 g, w tym cukry 5,93 g, Tłuszcz 27,62 g, Błonnik pokarmowy 11,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 20,55 g
Drugie śniadanie	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Łosoś w sosie chrznowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surowka z kapusty kiszonej ; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
904 kcal	Tłuszcz 22,09 g, Węglowodany ogółem 120,72 g, Sód 764,82 mg, Błonnik pokarmowy 24,67 g, Białko ogółem 62,96 g, w tym cukry 9,57 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
502 kcal	Sód 940,91 mg, Węglowodany ogółem 35,58 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 31,35 g, Błonnik pokarmowy 3,85 g, Białko ogółem 20,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

### dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; ser biały b/ z koperkiem /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Śliwki
731 kcal	Sód 853,82 mg, Węglowodany ogółem 98,95 g, w tym cukry 6,91 g, Tłuszcz 27,05 g, Błonnik pokarmowy 11,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 22,3 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Łosoś w sosie chrzanowym (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn ; Surowka z kapusty kiszonej ; jogurt naturalny bez laktozy ; Kompot z czarnej porzeczki
904 kcal	Tłuszcz 24,49 g, Węglowodany ogółem 124,36 g, Sód 858,68 mg, Błonnik pokarmowy 24,67 g, Białko ogółem 52,91 g, w tym cukry 12,2 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
425 kcal	Sód 804,65 mg, Węglowodany ogółem 35,51 g, w tym cukry 3,56 g, Tłuszcz 23,43 g, Błonnik pokarmowy 3,85 g, Białko ogółem 18,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

### dieta podstawowa komercja

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Śliwki ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
732 kcal	Tłuszcz 27,28 g, Węglowodany ogółem 100,17 g, Sód 867,3 mg, Białko ogółem 22,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Błonnik pokarmowy 11,04 g, w tym cukry 5,71 g

Obiad	Kompot z czarnej porzeczki ; Łosoś w sosie chrznowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Surowka z kapusty kiszonej ; Bukiet jarzyn ; Zupa grochowa /Alergeny: 7/
820 kcal	Tłuszcz 22,09 g, Węglowodany ogółem 115,12 g, Sód 764,82 mg, Błonnik pokarmowy 24,67 g, w tym cukry 4,25 g, Białko ogółem 47,56 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Herbata ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
502 kcal	Tłuszcz 31,35 g, Węglowodany ogółem 35,58 g, Sód 940,91 mg, Białko ogółem 20,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 g, Błonnik pokarmowy 3,85 g, w tym cukry 3,41 g