

## JADŁOSPIS NA 2024-10-01 (wtorek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; banan ; Herbata ; szczypiorek /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
693 kcal	Tłuszcz 23,44 g, Węglowodany ogółem 94,65 g, Sód 1141,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 27,22 g, w tym cukry 31,71 g, Błonnik pokarmowy 6,93 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kompot owocowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
777 kcal	Tłuszcz 14,95 g, Węglowodany ogółem 101,97 g, Błonnik pokarmowy 11,37 g, Białko ogółem 50,36 g, w tym cukry 20,7 g, Sód 1868,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,56 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
576 kcal	Tłuszcz 25,91 g, Węglowodany ogółem 66,52 g, Sód 797,79 mg, Błonnik pokarmowy 9,14 g, Białko ogółem 19,49 g, w tym cukry 14,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; bułka wrocławska ; Pomidor /Alergeny: 7/; szpinak baby ; masło extra /Alergeny: 7/; banan ; polędwica z indyka ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/
761 kcal	Sód 776,3 mg, Węglowodany ogółem 101,51 g, w tym cukry 32,48 g, Tłuszcz 25 g, Błonnik pokarmowy 4,98 g, Białko ogółem 29,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 g
Obiad	ziemniaki gotowane ; zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Sałata /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
755 kcal	Tłuszcz 9 g, Węglowodany ogółem 108,38 g, Sód 1623,98 mg, Błonnik pokarmowy 12,08 g, Białko ogółem 50,77 g, w tym cukry 21,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g
Kolacja	Herbata ; Polędwica sopočka ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; przekąska "Dobra porcja" /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola
390 kcal	Sód 589,52 mg, Węglowodany ogółem 32,04 g, w tym cukry 11,85 g, Tłuszcz 15,82 g, Białko ogółem 16,42 g, Błonnik pokarmowy 1,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

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

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; banan ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; szczypiorek /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; polędwica z indyka
782 kcal	Tłuszcz 25,29 g, Węglowodany ogółem 109,8 g, Sód 1264,45 mg, Błonnik pokarmowy 11,43 g, w tym cukry 31,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 25,57 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	kompot owocowy ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/
758 kcal	Tłuszcz 9 g, Węglowodany ogółem 109,08 g, Sód 1623,98 mg, Błonnik pokarmowy 12,08 g, w tym cukry 22,14 g, Białko ogółem 52,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Polędwica sopočka ; Sałata /Alergeny: 7/; sałata rukola ; przekąska "Dobra porcja" /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
423 kcal	Tłuszcz 17,42 g, Węglowodany ogółem 37,63 g, Sód 830,66 mg, Białko ogółem 12,1 g, w tym cukry 11,61 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g