

## JADŁOSPIS NA 2025-01-21 (wtorek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rozszonka /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
511 kcal	Sód 484,39 mg, Węglowodany ogółem 52,86 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 23,31 g, Błonnik pokarmowy 4,07 g, Białko ogółem 28,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ptasia mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
874 kcal	Tłuszcz 15,65 g, Węglowodany ogółem 144,79 g, Sód 618,56 mg, Błonnik pokarmowy 22,09 g, Białko ogółem 35,54 g, w tym cukry 16,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szyńka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
642 kcal	Tłuszcz 35,61 g, Węglowodany ogółem 58,77 g, Sód 930,93 mg, Błonnik pokarmowy 7,13 g, Białko ogółem 24,76 g, w tym cukry 8,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
575 kcal	Tłuszcz 23,4 g, Węglowodany ogółem 52,46 g, Sód 609,96 mg, Błonnik pokarmowy 3,64 g, Białko ogółem 40,28 g, w tym cukry 7,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
635 kcal	Tłuszcz 12,87 g, Węglowodany ogółem 106,03 g, Sód 733,16 mg, Błonnik pokarmowy 10,35 g, Białko ogółem 26,33 g, w tym cukry 9,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szyńka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata
486 kcal	Tłuszcz 27,98 g, Węglowodany ogółem 35,77 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 27,37 g, w tym cukry 8,57 g, Sód 486,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g
wieczorny posiłek	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

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

Śniadanie	ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
568 kcal	Tłuszcz 24,83 g, Węglowodany ogółem 48,63 g, Sód 832,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 g, Białko ogółem 35,96 g, Błonnik pokarmowy 7,38 g, w tym cukry 0,75 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
14 kcal	Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko (1 sztuka)
524 kcal	Tłuszcz 10,11 g, Węglowodany ogółem 84,07 g, Sód 699,11 mg, Błonnik pokarmowy 16,53 g, Białko ogółem 24,59 g, w tym cukry 2,04 g
Podwieczorek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szyńka gotowana ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
479 kcal	Tłuszcz 29,41 g, Węglowodany ogółem 31,94 g, Sód 709,51 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 23,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g, w tym cukry 1,34 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/

56 kcal Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

## dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; indyk faszerywany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
511 kcal	Sód 484,39 mg, Węglowodany ogółem 52,86 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 23,31 g, Białko ogółem 28,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Błonnik pokarmowy 4,07 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; Ptasię mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/; Kompot z czarnej porzeczki
874 kcal	Tłuszcz 15,65 g, Węglowodany ogółem 144,79 g, Sód 618,56 mg, Błonnik pokarmowy 22,09 g, Białko ogółem 35,54 g, w tym cukry 16,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Kolacja	jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka gotowana ; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/
734 kcal	Tłuszcz 37,86 g, Węglowodany ogółem 71,07 g, Sód 1001,43 mg, Błonnik pokarmowy 7,58 g, Białko ogółem 30,16 g, w tym cukry 29,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

## dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; indyk faszerywany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
511 kcal	Tłuszcz 23,31 g, Węglowodany ogółem 52,86 g, Sód 484,39 mg, Błonnik pokarmowy 4,07 g, Białko ogółem 28,71 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ptasię mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
874 kcal	Tłuszcz 15,65 g, Węglowodany ogółem 144,79 g, Sód 618,56 mg, Błonnik pokarmowy 22,09 g, Białko ogółem 35,54 g, w tym cukry 16,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Podwieczorek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
642 kcal	Tłuszcz 35,61 g, Węglowodany ogółem 58,77 g, Sód 930,93 mg, Błonnik pokarmowy 7,13 g, Białko ogółem 24,76 g, w tym cukry 8,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

## dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; indyk faszerywany /Alergeny: 1,3,6,9,10/
511 kcal	Sód 484,39 mg, Węglowodany ogółem 52,86 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 23,31 g, Białko ogółem 28,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Błonnik pokarmowy 4,07 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki
759 kcal	Tłuszcz 13,6 g, Węglowodany ogółem 126,48 g, Sód 553 mg, Błonnik pokarmowy 21,62 g, Białko ogółem 28,95 g, w tym cukry 3,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
642 kcal	Tłuszcz 35,61 g, Węglowodany ogółem 58,77 g, Sód 930,93 mg, Błonnik pokarmowy 7,13 g, Białko ogółem 24,76 g, w tym cukry 8,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g