

## JADŁOSPIS NA 2024-09-15 (niedziela)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
700 kcal	Tłuszcz 29,98 g, Węglowodany ogółem 84,88 g, Sód 742,42 mg, Błonnik pokarmowy 9,57 g, Białko ogółem 22,32 g, w tym cukry 17,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Rumszyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
880 kcal	Tłuszcz 25,79 g, Węglowodany ogółem 120 g, Sód 860,8 mg, Błonnik pokarmowy 12,79 g, w tym cukry 35,05 g, Białko ogółem 44,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
556 kcal	Tłuszcz 30,04 g, Węglowodany ogółem 55,99 g, Sód 774,95 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 14,42 g, w tym cukry 3,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
728 kcal	Tłuszcz 30,83 g, Węglowodany ogółem 77,7 g, Błonnik pokarmowy 4,87 g, Białko ogółem 36,18 g, w tym cukry 17,03 g, Sód 406,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
861 kcal	Tłuszcz 25,55 g, Węglowodany ogółem 113,22 g, Sód 729,6 mg, Błonnik pokarmowy 12,85 g, w tym cukry 35,2 g, Białko ogółem 47,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
324 kcal	Tłuszcz 14,65 g, Węglowodany ogółem 31,74 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 17,57 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 406,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

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

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
734 kcal	Tłuszcz 32,14 g, Węglowodany ogółem 77,23 g, Sód 628,86 mg, Błonnik pokarmowy 8,01 g, Białko ogółem 31,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, w tym cukry 16,79 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
90 kcal	Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Białko ogółem 5,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, w tym cukry 7,95 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
806 kcal	Tłuszcz 25,8 g, Węglowodany ogółem 98,47 g, Sód 739,6 mg, Błonnik pokarmowy 12,85 g, w tym cukry 30,2 g, Białko ogółem 46,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,4 g
Podwieczorek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

355 kcal	Tłuszcz 16,23 g, Węglowodany ogółem 36,88 g, Sód 629,98 mg, Błonnik pokarmowy 6,1 g, Białko ogółem 13,25 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 ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
879 kcal	Białko ogółem 34,74 g, Błonnik pokarmowy 5,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,62 g, Tłuszcz 33,31 g, w tym cukry 22,79 g, Węglowodany ogółem 100,48 g, Sód 409,56 mg
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem bezglutenowa /Alergeny: 7,3/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Kompot z czarnej porzeczki ; rumsztyk z cebulką b/g /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/
839 kcal	Tłuszcz 22,81 g, Węglowodany ogółem 103,38 g, Sód 839,28 mg, Błonnik pokarmowy 12,74 g, w tym cukry 35,11 g, Białko ogółem 41,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,7 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/
591 kcal	Białko ogółem 20,57 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 27,02 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 56,86 g, Sód 236,81 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/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; jabłko (1 sztuka)
606 kcal	Tłuszcz 26,75 g, Węglowodany ogółem 65,99 g, Sód 540,07 mg, Błonnik pokarmowy 8,77 g, Białko ogółem 23,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 2,99 g
Obiad	Ziemniaki puree z chrzanem ; Kompot z czarnej porzeczki ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
880 kcal	Tłuszcz 25,79 g, Węglowodany ogółem 120 g, Sód 860,8 mg, Błonnik pokarmowy 12,79 g, Białko ogółem 44,01 g, w tym cukry 35,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
494 kcal	Tłuszcz 29,68 g, Węglowodany ogółem 40,72 g, Sód 658,85 mg, Błonnik pokarmowy 6,7 g, Białko ogółem 12,77 g, w tym cukry 3,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

### dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały b/l /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszonek /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
550 kcal	Tłuszcz 24,11 g, Węglowodany ogółem 67,96 g, Sód 616,17 mg, Błonnik pokarmowy 9,37 g, Białko ogółem 13,31 g, w tym cukry 4,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt naturalny bez laktozy
765 kcal	Tłuszcz 24,04 g, Węglowodany ogółem 99,05 g, Sód 807,8 mg, Błonnik pokarmowy 12,79 g, w tym cukry 18 g, Białko ogółem 39,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
556 kcal	Tłuszcz 30,04 g, Węglowodany ogółem 55,99 g, Sód 774,95 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 14,42 g, w tym cukry 3,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

## dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
640 kcal	Tłuszcz 29,5 g, Węglowodany ogółem 70,36 g, Sód 740,02 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 22,32 g, w tym cukry 17,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Rumszyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
675 kcal	Tłuszcz 21,04 g, Węglowodany ogółem 89,75 g, Sód 713,3 mg, Błonnik pokarmowy 12,79 g, w tym cukry 10,05 g, Białko ogółem 34,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
556 kcal	Tłuszcz 30,04 g, Węglowodany ogółem 55,99 g, Sód 774,95 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 14,42 g, w tym cukry 3,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g