

## JADŁOSPIS NA 2024-10-28 (poniedziałek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiwi
719 kcal	Tłuszcz 26,51 g, Węglowodany ogółem 91,27 g, Sód 773,16 mg, Białko ogółem 27,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 24,09 g, Błonnik pokarmowy 9,12 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/
1180 kcal	Tłuszcz 63,12 g, Węglowodany ogółem 125,49 g, Sód 1210,59 mg, Błonnik pokarmowy 16,9 g, w tym cukry 16,59 g, Białko ogółem 34,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,32 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Kiełbasa z cebulką /Alergeny: 10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
590 kcal	Tłuszcz 27,37 g, Węglowodany ogółem 59,35 g, Sód 1309,97 mg, Błonnik pokarmowy 7,16 g, Białko ogółem 25,8 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik bakaliowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
405 kcal	Białko ogółem 7,28 g, w tym cukry 24,51 g, Węglowodany ogółem 47,43 g, Błonnik pokarmowy 3,08 g, Tłuszcz 18,21 g, Sód 12,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiwi ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
618 kcal	Tłuszcz 24,59 g, Węglowodany ogółem 69,11 g, Błonnik pokarmowy 4 g, Białko ogółem 30,1 g, w tym cukry 23,91 g, Sód 802,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/
1013 kcal	Tłuszcz 44,44 g, Węglowodany ogółem 133,5 g, Sód 827,66 mg, Błonnik pokarmowy 20,81 g, Białko ogółem 24,04 g, w tym cukry 15,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
341 kcal	Tłuszcz 15,28 g, Węglowodany ogółem 36,02 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 15,59 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 27,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /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	Herbata ; chleb razowy /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiwi
711 kcal	Sód 747,42 mg, Węglowodany ogółem 86,95 g, w tym cukry 23,67 g, Tłuszcz 26,97 g, Błonnik pokarmowy 10,26 g, Białko ogółem 25,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 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	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
867 kcal	Tłuszcz 28,61 g, Węglowodany ogółem 129,22 g, Sód 817,13 mg, Błonnik pokarmowy 28,77 g, Białko ogółem 37,46 g, w tym cukry 10,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,37 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	Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany
438 kcal	Sód 359,81 mg, Węglowodany ogółem 54,54 g, w tym cukry 2,99 g, Tłuszcz 17,85 g, Błonnik pokarmowy 8,26 g, Białko ogółem 11,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

## dieta podstawowa komercja

Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Kakao /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/

893 kcal Tłuszcz 41,13 g, Węglowodany ogółem 88,27 g, Sód 1619,88 mg, Błonnik pokarmowy 10,47 g, Białko ogółem 42,48 g, w tym cukry 31,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g

Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Sznyceł, smażony /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; baton crunchy owocowy 0 g /Alergeny: 1/

544 kcal Tłuszcz 8,04 g, Węglowodany ogółem 89,03 g, Sód 849,72 mg, Błonnik pokarmowy 15,05 g, w tym cukry 1,94 g, Białko ogółem 31,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0 g

Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka ; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/

591 kcal Tłuszcz 31,51 g, Węglowodany ogółem 54,43 g, Sód 1004,09 mg, Błonnik pokarmowy 6,57 g, Białko ogółem 25,7 g, w tym cukry 5,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g