

## JADŁOSPIS NA 2025-01-22 (środa)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Poledwica sopocka ; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
661 kcal	Tłuszcz 19,16 g, Węglowodany ogółem 99,41 g, Sód 695,67 mg, Błonnik pokarmowy 7,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 21,1 g, w tym cukry 22,01 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Naleśniki z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty ; serek homogenizowany
1268 kcal	Tłuszcz 55,12 g, Węglowodany ogółem 157,33 g, Sód 1212,89 mg, Błonnik pokarmowy 11,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,5 g, w tym cukry 16 g, Białko ogółem 38,18 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/
752 kcal	Tłuszcz 31,51 g, Węglowodany ogółem 84,99 g, Sód 777,59 mg, Błonnik pokarmowy 8,82 g, w tym cukry 6,99 g, Białko ogółem 25,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
786 kcal	Tłuszcz 25,49 g, Węglowodany ogółem 90,8 g, Sód 958,16 mg, Białko ogółem 35,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,02 g, w tym cukry 34,49 g, Błonnik pokarmowy 6,97 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; gzik /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; serek homogenizowany ; Banan
878 kcal	Tłuszcz 24,26 g, Węglowodany ogółem 142,13 g, Sód 902,33 mg, Błonnik pokarmowy 12,99 g, Białko ogółem 38,88 g, w tym cukry 18,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/
480 kcal	Tłuszcz 24,94 g, Węglowodany ogółem 42,84 g, Błonnik pokarmowy 2,61 g, Białko ogółem 22,76 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 146,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 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	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
740 kcal	Tłuszcz 25,54 g, Węglowodany ogółem 83,3 g, Sód 1216,04 mg, Białko ogółem 31,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,64 g, w tym cukry 22,86 g, Błonnik pokarmowy 13,04 g
Drugie śniadanie	koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
76 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 7,25 g, Sód 64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g, w tym cukry 4,7 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; gzik /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/; grejfruty
670 kcal	Tłuszcz 11,62 g, Węglowodany ogółem 110,37 g, Sód 908,43 mg, Błonnik pokarmowy 12,81 g, Białko ogółem 35,33 g, w tym cukry 6,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml

473 kcal	Tłuszcz 26,37 g, Węglowodany ogółem 39,01 g, Sód 368,9 mg, Błonnik pokarmowy 6,35 g, Białko ogółem 18,44 g, w tym cukry 0,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 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	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
577 kcal	Tłuszcz 17,39 g, Węglowodany ogółem 84,91 g, Sód 612,67 mg, Błonnik pokarmowy 8,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 19,45 g, w tym cukry 20,64 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Naleśniki z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty ; serek homogenizowany
1268 kcal	Tłuszcz 55,12 g, Węglowodany ogółem 157,33 g, Sód 1212,89 mg, Błonnik pokarmowy 11,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,5 g, w tym cukry 16 g, Białko ogółem 38,18 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/
756 kcal	Tłuszcz 31,54 g, Węglowodany ogółem 85,86 g, Sód 780,89 mg, Błonnik pokarmowy 8,97 g, w tym cukry 6,99 g, Białko ogółem 25,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

### dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
661 kcal	Tłuszcz 19,16 g, Węglowodany ogółem 99,41 g, Sód 695,67 mg, Błonnik pokarmowy 7,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 21,1 g, w tym cukry 22,01 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	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Naleśniki z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty ; serek homogenizowany
1201 kcal	Tłuszcz 54,81 g, Węglowodany ogółem 143,61 g, Sód 1180,96 mg, Błonnik pokarmowy 10,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,5 g, w tym cukry 14,83 g, Białko ogółem 36,22 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/
752 kcal	Tłuszcz 31,51 g, Węglowodany ogółem 84,99 g, Sód 777,59 mg, Błonnik pokarmowy 8,82 g, w tym cukry 6,99 g, Białko ogółem 25,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

### dieta podstawowa komercja

Śniadanie	bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
529 kcal	Tłuszcz 19,16 g, Węglowodany ogółem 66,91 g, Sód 695,67 mg, Błonnik pokarmowy 4,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 19,85 g, w tym cukry 9,51 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Naleśniki z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty
1025 kcal	Tłuszcz 38,62 g, Węglowodany ogółem 131,83 g, Sód 1142,39 mg, Błonnik pokarmowy 11,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,5 g, w tym cukry 16 g, Białko ogółem 27,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/

820 kcal

Tłuszcz 31,93 g, Węglowodany ogółem 101,49 g, Sód 896,09 mg, Błonnik pokarmowy 9,78 g, Białko ogółem 27,48 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g