

## JADŁOSPIS NA 2024-10-27 (niedziela)

### Dieta podstawowa - KOD 1

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 ; Sznycel, 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 sopocka ; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; sałata rozszponka /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
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; banan
744 kcal	Tłuszcz 26,71 g, Węglowodany ogółem 89,81 g, Błonnik pokarmowy 4,77 g, Białko ogółem 37,84 g, w tym cukry 32,23 g, Sód 217,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,13 g
Obiad	Kompot z czarnej porzeczki ; Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
919 kcal	Tłuszcz 25,66 g, Węglowodany ogółem 134,75 g, Sód 852,75 mg, Błonnik pokarmowy 16,08 g, w tym cukry 22,29 g, Białko ogółem 38,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,84 g
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; chleb pszenny /Alergeny: 1/
475 kcal	Tłuszcz 28 g, Węglowodany ogółem 31,96 g, Sód 523,49 mg, Błonnik pokarmowy 1,75 g, Białko ogółem 28,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g, w tym cukry 5,07 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 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/; Herbata ; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Kakao /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
727 kcal	Tłuszcz 28,33 g, Węglowodany ogółem 82,65 g, Sód 462,02 mg, Błonnik pokarmowy 9,73 g, Białko ogółem 34,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,13 g, w tym cukry 28,39 g
Drugie śniadanie	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
789 kcal	Tłuszcz 19,83 g, Węglowodany ogółem 116,09 g, Sód 796,87 mg, Błonnik pokarmowy 15,84 g, w tym cukry 18,45 g, Białko ogółem 38,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,58 g
Podwieczorek	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata ; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
509 kcal	Tłuszcz 29,57 g, Węglowodany ogółem 38 g, Sód 878,93 mg, Błonnik pokarmowy 5,61 g, Białko ogółem 24,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g, w tym cukry 4,83 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

## dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; banan
686 kcal	Tłuszcz 20,33 g, Węglowodany ogółem 89,73 g, Błonnik pokarmowy 4,77 g, Białko ogółem 37,73 g, w tym cukry 32,23 g, Sód 222,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,48 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Pulpet gotowany (d.niskob.) /Alergeny: 7,3/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt naturalny
768 kcal	Tłuszcz 21,09 g, Węglowodany ogółem 115,25 g, Sód 880,95 mg, Błonnik pokarmowy 16,08 g, w tym cukry 15,84 g, Białko ogółem 33,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,6 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajek (diet. niskob.) /Alergeny: 3,7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka (15g)
287 kcal	Tłuszcz 12,89 g, Węglowodany ogółem 31,12 g, Błonnik pokarmowy 1,75 g, Białko ogółem 13,97 g, w tym cukry 3,94 g, Sód 275,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

## dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Kakao /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
824 kcal	Białko ogółem 31,12 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,09 g, Tłuszcz 34,46 g, w tym cukry 34,39 g, Węglowodany ogółem 89,34 g, Sód 428,08 mg
Obiad	rosół z lanym ciastem bezglutenowym /Alergeny: 3,7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Szynceł b/g /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
605 kcal	w tym cukry 23,43 g, Białko ogółem 36,59 g, Tłuszcz 13,59 g, Węglowodany ogółem 80,18 g, Sód 1204,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, Błonnik pokarmowy 14,2 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
652 kcal	Białko ogółem 26,93 g, Błonnik pokarmowy 2,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,09 g, Tłuszcz 32,06 g, w tym cukry 10,73 g, Węglowodany ogółem 57,88 g, Sód 644,45 mg
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

## dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa 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/
825 kcal	Tłuszcz 40,71 g, Węglowodany ogółem 71,77 g, Sód 1501,38 mg, Błonnik pokarmowy 9,51 g, Białko ogółem 40,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 31,39 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Szynceł, smażony /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
629 kcal	Tłuszcz 11,04 g, Węglowodany ogółem 98,03 g, Sód 926,23 mg, Błonnik pokarmowy 15,05 g, w tym cukry 9,34 g, Białko ogółem 37,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
529 kcal	Tłuszcz 31,15 g, Węglowodany ogółem 39,16 g, Sód 887,99 mg, Błonnik pokarmowy 5,97 g, Białko ogółem 24,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g, w tym cukry 4,73 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

## dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Herbata ; 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

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	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Sznycel, smażony /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; baton crunchy owocowy 0 g /Alergeny: 1/
638 kcal	Tłuszcz 15,38 g, Węglowodany ogółem 94,25 g, Sód 1394,99 mg, Błonnik pokarmowy 15,46 g, w tym cukry 5 g, Białko ogółem 33,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0 g
Podwieczorek	kaszka z truskawkami /Alergeny: 7,1/
136 kcal	Tłuszcz 4,9 g, Węglowodany ogółem 17,31 g, Sód 68,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 7,05 g, Błonnik pokarmowy 0,79 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka 60g ; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
616 kcal	Tłuszcz 32,29 g, Węglowodany ogółem 54,61 g, Sód 1126,09 mg, Błonnik pokarmowy 6,57 g, Białko ogółem 29,84 g, w tym cukry 5,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

### dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; banan
744 kcal	Tłuszcz 26,71 g, Węglowodany ogółem 89,81 g, Błonnik pokarmowy 4,77 g, Białko ogółem 37,84 g, w tym cukry 32,23 g, Sód 217,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,13 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; Pulpet gotowany (d.niskob.) /Alergeny: 7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
847 kcal	Tłuszcz 21,79 g, Węglowodany ogółem 134,75 g, Sód 786,45 mg, Błonnik pokarmowy 16,08 g, w tym cukry 22,29 g, Białko ogółem 29,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,84 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajek (diet. niskob.) /Alergeny: 3,7/; Polędwica sopocka (15g) ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/
345 kcal	Tłuszcz 19,27 g, Węglowodany ogółem 31,2 g, Błonnik pokarmowy 1,75 g, Białko ogółem 14,08 g, w tym cukry 3,94 g, Sód 271,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 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/
837 kcal	Tłuszcz 40,89 g, Węglowodany ogółem 74,71 g, Sód 1616,28 mg, Błonnik pokarmowy 8,19 g, Białko ogółem 41,4 g, w tym cukry 21,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Sznycel, smażony /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
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
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; 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

### dieta wegetariańska - KOD 11/WE

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Kakao /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
763 kcal	Tłuszcz 33,91 g, Węglowodany ogółem 85,89 g, Sód 787,72 mg, Błonnik pokarmowy 10,69 g, Białko ogółem 29,89 g, w tym cukry 28,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Kotlety z marchewki /Alergeny: 3,1,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; baton crunchy owocowy 0 g /Alergeny: 1/

889 kcal	Tłuszcz 6,79 g, Węglowodany ogółem 190,84 g, Sód 948,39 mg, Błonnik pokarmowy 28,29 g, w tym cukry 17,24 g, Białko ogółem 12,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
582 kcal	Tłuszcz 31,48 g, Węglowodany ogółem 55,28 g, Sód 1162,26 mg, Błonnik pokarmowy 6,6 g, Białko ogółem 23,06 g, w tym cukry 4,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g