

## JADŁOSPIS NA 2024-12-18 (środa)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	sałata rukola ; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Polędwica sopocka ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/
619 kcal	Tłuszcz 30,07 g, Węglowodany ogółem 67,84 g, Sód 1108,27 mg, Błonnik pokarmowy 5,69 g, w tym cukry 10,45 g, Białko ogółem 22,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane
1063 kcal	Tłuszcz 33,76 g, Węglowodany ogółem 158,25 g, Sód 1598,51 mg, Błonnik pokarmowy 14,49 g, w tym cukry 15,3 g, Białko ogółem 25,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Musztarda /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/
641 kcal	Sód 1650,81 mg, Węglowodany ogółem 64,98 g, w tym cukry 11,27 g, Tłuszcz 28,74 g, Błonnik pokarmowy 7,28 g, Białko ogółem 30,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sałata rukola ; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka
576 kcal	Tłuszcz 16,01 g, Węglowodany ogółem 69,95 g, Sód 718,59 mg, Błonnik pokarmowy 3,63 g, Białko ogółem 42,31 g, w tym cukry 16,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,87 g
Obiad	ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/
1064 kcal	Tłuszcz 42,55 g, Węglowodany ogółem 129,45 g, Sód 874,94 mg, Błonnik pokarmowy 13,14 g, Białko ogółem 38,97 g, w tym cukry 15,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,24 g
Kolacja	Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; banan ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/
582 kcal	Tłuszcz 21,93 g, Sód 606,85 mg, Białko ogółem 33,32 g, Węglowodany ogółem 65,38 g, Błonnik pokarmowy 3,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 22,27 g

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

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Herbata bez cukru 250ml ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
569 kcal	Tłuszcz 17,44 g, Węglowodany ogółem 66,12 g, Sód 941,12 mg, Białko ogółem 37,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,87 g, Błonnik pokarmowy 7,37 g, w tym cukry 9,16 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Zytanie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
934 kcal	Tłuszcz 27,93 g, Węglowodany ogółem 77,98 g, Sód 844,99 mg, Błonnik pokarmowy 16,08 g, Białko ogółem 49,25 g, w tym cukry 1,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,41 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	Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/
634 kcal	Tłuszcz 24,02 g, Sód 1053,78 mg, Białko ogółem 29 g, Węglowodany ogółem 48,41 g, Błonnik pokarmowy 7,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 24,64 g