

## JADŁOSPIS NA 2025-01-14 (wtorek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
631 kcal	Tłuszcz 24,52 g, Węglowodany ogółem 87,92 g, Sód 591,56 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 19 g, w tym cukry 21,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g
Obiad	Zupa jarzynowa zabelana /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Smoothie
873 kcal	Tłuszcz 27,61 g, Węglowodany ogółem 119,58 g, Sód 1538,61 mg, Błonnik pokarmowy 16,98 g, Białko ogółem 42,02 g, w tym cukry 25,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,42 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
750 kcal	Tłuszcz 29,95 g, Węglowodany ogółem 102,43 g, Sód 885,24 mg, Błonnik pokarmowy 10,17 g, Białko ogółem 14,37 g, w tym cukry 10,69 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	masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; jabłko pieczone ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
407 kcal	Tłuszcz 17,75 g, Węglowodany ogółem 47,87 g, Sód 619,57 mg, Białko ogółem 20,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 3,76 g, w tym cukry 7,23 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; jogurt naturalny
660 kcal	Tłuszcz 14 g, Węglowodany ogółem 89,89 g, Sód 1302,06 mg, Błonnik pokarmowy 12,54 g, Białko ogółem 38,4 g, w tym cukry 15,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	Szynka delikatesowa ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rukola
370 kcal	Tłuszcz 17,09 g, Sód 331,69 mg, Białko ogółem 14,34 g, Węglowodany ogółem 39,91 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 7,23 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; jabłko (1 sztuka) ; Smoothie
521 kcal	Tłuszcz 17,83 g, Węglowodany ogółem 75,8 g, Sód 619,9 mg, Białko ogółem 21,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 6,66 g, w tym cukry 12,74 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 kalafiorowa /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot śliwkowy ; grejfruty
678 kcal	Tłuszcz 13,48 g, Węglowodany ogółem 96,33 g, Sód 1289,48 mg, Błonnik pokarmowy 14,06 g, Białko ogółem 37,59 g, w tym cukry 14,44 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	Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata bez cukru 250ml
342 kcal	Tłuszcz 17,09 g, Węglowodany ogółem 32,92 g, Sód 331,62 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 14,34 g, w tym cukry 0,24 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

chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/

631 kcal

Tłuszcz 24,52 g, Węglowodany ogółem 87,92 g, Sód 591,56 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 19 g, w tym cukry 21,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g

Drugie śniadanie

koktajl jagodowy /Alergeny: 7/

85 kcal

Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9 g, Sód 76,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,8 g, w tym cukry 7,4 g

Obiad

Zupa jarzynowa zabieleną /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Smoothie

873 kcal

Tłuszcz 27,61 g, Węglowodany ogółem 119,58 g, Sód 1538,61 mg, Błonnik pokarmowy 16,98 g, Białko ogółem 42,02 g, w tym cukry 25,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,42 g

Podwieczorek

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

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

750 kcal

Tłuszcz 29,95 g, Węglowodany ogółem 102,43 g, Sód 885,24 mg, Błonnik pokarmowy 10,17 g, Białko ogółem 14,37 g, w tym cukry 10,69 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