

## JADŁOSPIS NA 2024-12-25 (środa)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; mandarynki

846 kcal Tłuszcz 26,77 g, Węglowodany ogółem 99,63 g, Sód 871,38 mg, Błonnik pokarmowy 10,28 g, Białko ogółem 34,22 g, w tym cukry 33,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,35 g

Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Kompot truskawkowy ; banan

832 kcal Tłuszcz 18,31 g, Węglowodany ogółem 122,68 g, Sód 728,88 mg, Błonnik pokarmowy 12,74 g, w tym cukry 27,61 g, Białko ogółem 45,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,62 g

Kolacja Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/

473 kcal Sód 730,83 mg, Węglowodany ogółem 62,81 g, w tym cukry 7,81 g, Tłuszcz 18,4 g, Błonnik pokarmowy 6,52 g, Białko ogółem 13,31 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