

## JADŁOSPIS NA 2024-08-21 (środa)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie sałata rukola ; Pasta z makreli, ogórka i zieleńnicy /Alergeny: 4,7,3,10/; Ser żółty gouda 60g /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; poledwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/

879 kcal Tłuszcz 45,94 g, Węglowodany ogółem 76,83 g, Sód 1952,33 mg, Błonnik pokarmowy 6,14 g, Białko ogółem 42,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, w tym cukry 27,35 g

Obiad ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/

791 kcal Tłuszcz 23,65 g, Węglowodany ogółem 102,09 g, Sód 1604,15 mg, Błonnik pokarmowy 12,83 g, Białko ogółem 34,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,6 g, w tym cukry 20,55 g

Kolacja sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Musztarda /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/

625 kcal Tłuszcz 28,74 g, Węglowodany ogółem 60,98 g, Sód 1650,77 mg, Błonnik pokarmowy 7,28 g, w tym cukry 7,27 g, Białko ogółem 30,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/

106 kcal Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g