

## JADŁOSPIS NA 2025-01-01 (środa)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/
673 kcal	Tłuszcz 33,32 g, w tym cukry 8,16 g, Białko ogółem 31,26 g, Błonnik pokarmowy 5,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 62,28 g, Sód 885,29 mg
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan
654 kcal	Tłuszcz 20,86 g, Sód 886,15 mg, Białko ogółem 39,76 g, Węglowodany ogółem 81,11 g, Błonnik pokarmowy 14,49 g, w tym cukry 17,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
695 kcal	Tłuszcz 19,61 g, Węglowodany ogółem 103,74 g, Sód 533,4 mg, Błonnik pokarmowy 9,15 g, Białko ogółem 15,09 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
554 kcal	Tłuszcz 19,88 g, Węglowodany ogółem 65,99 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 27,91 g, w tym cukry 32,43 g, Sód 836,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,5 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; Banan
653 kcal	Tłuszcz 12,55 g, Sód 741,98 mg, Białko ogółem 40,19 g, Węglowodany ogółem 98,18 g, Błonnik pokarmowy 12,33 g, w tym cukry 14,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/
440 kcal	Tłuszcz 18,39 g, Węglowodany ogółem 43,42 g, Błonnik pokarmowy 3,12 g, Białko ogółem 26,75 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 576,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

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

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
520 kcal	Tłuszcz 21,56 g, Węglowodany ogółem 54,4 g, Sód 1068,62 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 22,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 27,19 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko (1 sztuka)
611 kcal	Tłuszcz 13,45 g, Sód 706,93 mg, Białko ogółem 40,49 g, Węglowodany ogółem 82,72 g, Błonnik pokarmowy 16,81 g, w tym cukry 2,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Podwieczorek	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/
461 kcal	Tłuszcz 19,82 g, Węglowodany ogółem 46,58 g, Sód 799,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,86 g, Białko ogółem 22,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 7,74 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
605 kcal	Tłuszcz 32,9 g, w tym cukry 7,74 g, Białko ogółem 29,61 g, Błonnik pokarmowy 4,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 45,78 g, Sód 766,79 mg
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
891 kcal	Tłuszcz 26,99 g, Sód 984,35 mg, Białko ogółem 52,3 g, Węglowodany ogółem 113,9 g, Błonnik pokarmowy 17,27 g, w tym cukry 18,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,76 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
631 kcal	Tłuszcz 19,22 g, Węglowodany ogółem 87,81 g, Sód 625,8 mg, Błonnik pokarmowy 8,34 g, Białko ogółem 13,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

## dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/
673 kcal	Tłuszcz 33,32 g, w tym cukry 8,16 g, Białko ogółem 31,26 g, Błonnik pokarmowy 5,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 62,28 g, Sód 885,29 mg
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan
654 kcal	Tłuszcz 20,86 g, Sód 886,15 mg, Białko ogółem 39,76 g, Węglowodany ogółem 81,11 g, Błonnik pokarmowy 14,49 g, w tym cukry 17,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
695 kcal	Tłuszcz 19,61 g, Węglowodany ogółem 103,74 g, Sód 533,4 mg, Błonnik pokarmowy 9,15 g, Białko ogółem 15,09 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

## dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/; kisiel z jabłkiem
447 kcal	Tłuszcz 14,19 g, Węglowodany ogółem 69,24 g, Błonnik pokarmowy 2,37 g, Białko ogółem 11,36 g, w tym cukry 28,52 g, Sód 160,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7/; Gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; Banan
557 kcal	Tłuszcz 9,2 g, Sód 608,36 mg, Białko ogółem 36,74 g, Węglowodany ogółem 84,47 g, Błonnik pokarmowy 10,84 g, w tym cukry 14,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser puszysty 20g /Alergeny: 7/
423 kcal	Tłuszcz 17,82 g, Węglowodany ogółem 41,68 g, Błonnik pokarmowy 3,15 g, Białko ogółem 25,66 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 574,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

## dieta podstawowa komercja

Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; sałata rukola ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/

673 kcal Tłuszcz 33,32 g, Węglowodany ogółem 62,28 g, Sód 885,29 mg, Białko ogółem 31,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, w tym cukry 8,16 g, Błonnik pokarmowy 5,29 g

Obiad Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki

538 kcal Tłuszcz 20,5 g, Sód 884,95 mg, Białko ogółem 39,76 g, Węglowodany ogółem 52,91 g, Błonnik pokarmowy 12,45 g, w tym cukry 2,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g

Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; Kielki ; Herbata

689 kcal Tłuszcz 19,55 g, Węglowodany ogółem 102,51 g, Sód 531 mg, Błonnik pokarmowy 8,79 g, Białko ogółem 15,09 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g