

## JADŁOSPIS NA 2024-10-02 (środa)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
625 kcal	Tłuszcz 19,06 g, Węglowodany ogółem 95,08 g, Sód 799,24 mg, Błonnik pokarmowy 12,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 17,78 g, w tym cukry 4,46 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
745 kcal	Tłuszcz 19,58 g, Węglowodany ogółem 93,18 g, Sód 823,1 mg, Błonnik pokarmowy 16,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,01 g, w tym cukry 16,57 g, Białko ogółem 35,24 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Kielki
539 kcal	Tłuszcz 30,51 g, Węglowodany ogółem 51,9 g, Sód 994,43 mg, Błonnik pokarmowy 6,53 g, Białko ogółem 14,24 g, w tym cukry 3,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata ; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
524 kcal	Tłuszcz 17,14 g, Węglowodany ogółem 72,92 g, Błonnik pokarmowy 7,45 g, Białko ogółem 20,48 g, w tym cukry 4,28 g, Sód 828,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
690 kcal	Tłuszcz 14,89 g, Węglowodany ogółem 94,25 g, Sód 531,13 mg, Błonnik pokarmowy 14,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,01 g, w tym cukry 16,33 g, Białko ogółem 32,66 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielki ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/
320 kcal	Tłuszcz 14,8 g, Węglowodany ogółem 30,53 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 16,91 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 243,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

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

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; grejfruty
529 kcal	Tłuszcz 18,42 g, Węglowodany ogółem 71,83 g, Sód 1068,56 mg, Błonnik pokarmowy 10,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 16,16 g, w tym cukry 4,04 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; makaron carbonara /Alergeny: 1,3,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sok wielowocowy /Alergeny: 7/
480 kcal	Tłuszcz 6,22 g, Węglowodany ogółem 90,97 g, Sód 564,38 mg, Błonnik pokarmowy 12,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 29,93 g, Białko ogółem 16,43 g
Podwieczorek	jogurt naturalny
90 kcal	Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Białko ogółem 5,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, w tym cukry 7,95 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Tuńczyk w sosie własnym ; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
413 kcal	Tłuszcz 17,28 g, Węglowodany ogółem 48,3 g, Sód 577,31 mg, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Białko ogółem 12,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 2,99 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

## dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; sałata rukola ; Herbata ; Polędwica sopočka ; Masło roślinne ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; jabłko pieczone
456 kcal	Tłuszcz 10,68 g, Węglowodany ogółem 70,42 g, Sód 832,57 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, Białko ogółem 20,37 g, w tym cukry 4,28 g
Obiad	Kompot z czarnej porzeczki ; Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
690 kcal	Tłuszcz 14,89 g, Węglowodany ogółem 94,25 g, Sód 531,13 mg, Błonnik pokarmowy 14,67 g, w tym cukry 16,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,01 g, Białko ogółem 32,66 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki ; Szyńka delikatesowa ; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/
262 kcal	Tłuszcz 8,42 g, Węglowodany ogółem 30,45 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 248,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

## dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
555 kcal	Białko ogółem 14,81 g, Błonnik pokarmowy 5,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 18,76 g, w tym cukry 9,29 g, Węglowodany ogółem 72,03 g, Sód 203,1 mg
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Smoothie
737 kcal	Tłuszcz 10,78 g, Węglowodany ogółem 125,68 g, Sód 823,1 mg, Błonnik pokarmowy 19,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 18,67 g, Białko ogółem 31,69 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Szyńka delikatesowa ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Kiełki ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
805 kcal	Białko ogółem 25,47 g, Błonnik pokarmowy 2,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,81 g, Tłuszcz 35,81 g, w tym cukry 34,33 g, Węglowodany ogółem 85,6 g, Sód 782,29 mg
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

## dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; sałata rukola ; Polędwica sopočka ; jabłko (1 sztuka) ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/
557 kcal	Tłuszcz 18,64 g, Węglowodany ogółem 78,58 g, Sód 680,74 mg, Białko ogółem 16,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Błonnik pokarmowy 11,61 g, w tym cukry 4,04 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki
745 kcal	Tłuszcz 19,58 g, Węglowodany ogółem 93,18 g, Sód 823,1 mg, Błonnik pokarmowy 16,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,01 g, w tym cukry 16,57 g, Białko ogółem 35,24 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Szyńka delikatesowa ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/
471 kcal	Tłuszcz 30,09 g, Węglowodany ogółem 35,4 g, Sód 875,93 mg, Błonnik pokarmowy 5,57 g, Białko ogółem 12,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 3,33 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

## dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	Herbata ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; sałata rukola ; Polędwica sopočka ; jabłko (1 sztuka) ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/
567 kcal	Sód 803,99 mg, Węglowodany ogółem 95 g, w tym cukry 4,46 g, Tłuszcz 12,68 g, Błonnik pokarmowy 12,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, Białko ogółem 17,67 g

Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mus owocowy
650 kcal	Tłuszcz 6,2 g, Węglowodany ogółem 119,32 g, Sód 577,1 mg, Błonnik pokarmowy 18,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 17,43 g, Białko ogółem 24,8 g
Kolacja	Szynka delikatesowa ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Kiełki ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
539 kcal	Tłuszcz 30,51 g, Sód 994,43 mg, Białko ogółem 14,24 g, Węglowodany ogółem 51,9 g, Błonnik pokarmowy 6,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 3,75 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

### dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Ser biały b/l z rzodkiewką i szczypiorkiem /Alergeny: 7/; sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
626 kcal	Tłuszcz 18,86 g, Węglowodany ogółem 94,1 g, Sód 786,28 mg, Błonnik pokarmowy 12,6 g, Białko ogółem 17,27 g, w tym cukry 5,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki
671 kcal	Tłuszcz 11,44 g, Węglowodany ogółem 105,72 g, Sód 1460 mg, Błonnik pokarmowy 20,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, w tym cukry 6,17 g, Białko ogółem 30,44 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/
539 kcal	Tłuszcz 30,51 g, Węglowodany ogółem 51,9 g, Sód 994,43 mg, Błonnik pokarmowy 6,53 g, Białko ogółem 14,24 g, w tym cukry 3,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

### dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałata rukola ; Herbata ; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem 15g /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
503 kcal	Tłuszcz 16,32 g, Węglowodany ogółem 72,33 g, Sód 432,72 mg, Błonnik pokarmowy 7,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 17,65 g, w tym cukry 4,28 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/
636 kcal	Tłuszcz 6,29 g, Węglowodany ogółem 114,05 g, Sód 535,13 mg, Błonnik pokarmowy 14,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 5,93 g, Białko ogółem 27,86 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa (d.niskob.) ; Tuńczyk w sosie własnym ; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
301 kcal	Tłuszcz 13,96 g, Węglowodany ogółem 30,53 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 14,42 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 123,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

### dieta podstawowa komercja

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Polędwica sopocka
565 kcal	Tłuszcz 18,58 g, Węglowodany ogółem 80,56 g, Sód 796,84 mg, Błonnik pokarmowy 10,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 17,78 g, w tym cukry 4,46 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
605 kcal	Tłuszcz 10,78 g, Węglowodany ogółem 93,18 g, Sód 823,1 mg, Błonnik pokarmowy 16,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 6,17 g, Białko ogółem 30,44 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Kiełki ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/

539 kcal Tłuszcz 30,51 g, Węglowodany ogółem 51,9 g, Sód 994,43 mg, Błonnik pokarmowy 6,53 g, Białko ogółem 14,24 g, w tym cukry 3,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g

## dieta ubogopurynowa

Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; bułka wrocławska ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jabłko pieczone

520 kcal Tłuszcz 18,2 g, Węglowodany ogółem 68,89 g, Błonnik pokarmowy 4,6 g, Białko ogółem 18,51 g, w tym cukry 5,13 g, Sód 928,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g

Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/

616 kcal Tłuszcz 6,09 g, Węglowodany ogółem 110,45 g, Sód 531,13 mg, Błonnik pokarmowy 14,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 22,13 g, Białko ogółem 28,06 g

Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kielki ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy

339 kcal Tłuszcz 15,73 g, Węglowodany ogółem 38,18 g, Błonnik pokarmowy 1,85 g, Białko ogółem 11,81 g, w tym cukry 6,68 g, Sód 232,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek Smoothie

132 kcal Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g