

## JADŁOSPIS NA 2024-09-14 (sobota)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka  
Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Herbata ;  
Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ;  
Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

892 kcal Tłuszcz 48,1 g, Węglowodany ogółem 72,26 g, Sód 673,6 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 28,16 g, w tym cukry 31,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20 g

Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny:  
1,7,3/; brzoszkwienie ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Maliny /Alergeny:  
1,3,6,9,10/

1019 kcal Tłuszcz 33,51 g, Węglowodany ogółem 158,81 g, Sód 784,35 mg, Błonnik pokarmowy 15,07 g, w tym cukry 27,13 g, Białko ogółem 8,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,53 g

Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny:  
7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/;  
Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/

522 kcal Tłuszcz 19,82 g, Węglowodany ogółem 72,23 g, Sód 1005,35 mg, Błonnik pokarmowy 10,08 g, Białko ogółem 9,15 g, w tym cukry 5,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,8 g

wieczorny posiłek arbuz

126 kcal Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Kawa z  
mlekiem /Alergeny: 7,1/; dżem owocowy ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; pierś  
gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/;  
Kielki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

718 kcal Tłuszcz 38,18 g, Węglowodany ogółem 49,91 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 30,73 g, w tym cukry 30,93 g, Sód 274,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20 g

Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; Risotto z warzywami /Alergeny:  
7,1,3,6,9,10/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/;  
Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/

694 kcal Tłuszcz 9,64 g, Węglowodany ogółem 134,34 g, Sód 818,52 mg, Błonnik pokarmowy 14,96 g, Białko ogółem 20,61 g, w tym cukry 23,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Kolacja Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka  
jarzynowa /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/;  
Sałata /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/

453 kcal Sód 275,26 mg, Węglowodany ogółem 70,18 g, w tym cukry 21,11 g, Tłuszcz 15,38 g, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Białko ogółem 9,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g

wieczorny posiłek arbuz

126 kcal Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

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

Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło  
extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; pierś  
gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; jajko  
gotowane /Alergeny: 3/; grejfruty

610 kcal Tłuszcz 29,54 g, Węglowodany ogółem 57,75 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, Białko ogółem 25,93 g, w tym cukry 20,53 g, Sód 275,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14 g

Drugie śniadanie 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

Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; Risotto z warzywami /Alergeny:  
7,1,3,6,9,10/; fasolka szparagowa z wody ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/;  
Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/

694 kcal Tłuszcz 9,64 g, Węglowodany ogółem 134,34 g, Sód 818,52 mg, Błonnik pokarmowy 14,96 g, Białko ogółem 20,61 g, w tym cukry 23,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Podwieczorek Sok przecierowy /Alergeny: 7/

66 kcal Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny:  
7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/;  
Pomidor /Alergeny: 7/

387 kcal Tłuszcz 15,38 g, Węglowodany ogółem 53,98 g, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Białko ogółem 8,83 g, w tym cukry 4,91 g, Sód 275,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Kiełki ; grejfruty
713 kcal	Białko ogółem 16,09 g, Błonnik pokarmowy 4,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g, Tłuszcz 35,01 g, w tym cukry 13,6 g, Węglowodany ogółem 70,3 g, Sód 202,91 mg
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną bezglutenowe /Alergeny: 7,3/; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; brzoskwinie ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
693 kcal	Tłuszcz 31,88 g, Węglowodany ogółem 47,41 g, Sód 769,57 mg, Błonnik pokarmowy 8,49 g, w tym cukry 18,56 g, Białko ogółem 9,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,53 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
737 kcal	Białko ogółem 8,29 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 37,61 g, w tym cukry 10,57 g, Węglowodany ogółem 82,19 g, Sód 440,47 mg
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

### dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Kiełki ; Smoothie
816 kcal	Tłuszcz 38,88 g, Węglowodany ogółem 88,26 g, Sód 555,1 mg, Błonnik pokarmowy 8,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14 g, w tym cukry 32,85 g, Białko ogółem 22,96 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; fasolka szparagowa z wody ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
695 kcal	Tłuszcz 9,84 g, Węglowodany ogółem 135,11 g, Sód 1133,64 mg, Błonnik pokarmowy 15,21 g, w tym cukry 23,27 g, Białko ogółem 19,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,89 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/
614 kcal	Tłuszcz 36,7 g, Węglowodany ogółem 63,47 g, Sód 684,01 mg, Błonnik pokarmowy 10,68 g, w tym cukry 4,57 g, Białko ogółem 5,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

### dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Kiełki ; sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
706 kcal	Tłuszcz 34,5 g, Węglowodany ogółem 78,81 g, Sód 564,95 mg, Błonnik pokarmowy 7,11 g, Białko ogółem 14,86 g, w tym cukry 8,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
515 kcal	Tłuszcz 4,19 g, Węglowodany ogółem 105,07 g, Sód 708,44 mg, Błonnik pokarmowy 16,27 g, w tym cukry 25,27 g, Białko ogółem 10,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/
751 kcal	Tłuszcz 44,68 g, Węglowodany ogółem 73,29 g, Sód 1038,61 mg, Błonnik pokarmowy 11,25 g, Białko ogółem 14,23 g, w tym cukry 4,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

### dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; dżem owocowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Kiełki
892 kcal	Tłuszcz 48,1 g, Węglowodany ogółem 72,26 g, Sód 673,6 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 28,16 g, w tym cukry 31,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; brzoskwienie ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1019 kcal	Tłuszcz 33,51 g, Węglowodany ogółem 158,81 g, Sód 784,35 mg, Błonnik pokarmowy 15,07 g, w tym cukry 27,13 g, Białko ogółem 8,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,53 g
Kolacja	ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/
676 kcal	Tłuszcz 37,06 g, Węglowodany ogółem 78,74 g, Sód 800,11 mg, Błonnik pokarmowy 11,28 g, Białko ogółem 7,06 g, w tym cukry 4,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g