

## JADŁOSPIS NA 2024-04-28 (niedziela)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
699 kcal	Sód 646,02 mg, Węglowodany ogółem 102,95 g, w tym cukry 12,7 g, Tłuszcz 21,33 g, Błonnik pokarmowy 9,11 g, Białko ogółem 23,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Schab duszony /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan
921 kcal	Tłuszcz 15,92 g, Węglowodany ogółem 158,07 g, Sód 1740,85 mg, Błonnik pokarmowy 16,6 g, w tym cukry 23,43 g, Białko ogółem 36,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,78 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
516 kcal	Sód 1025,5 mg, Węglowodany ogółem 61,21 g, w tym cukry 10,41 g, Tłuszcz 23,13 g, Błonnik pokarmowy 6,61 g, Białko ogółem 15,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mandarynki
45 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 11,2 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,9 g, w tym cukry 8 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Kiełki ; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
598 kcal	Sód 286,38 mg, Węglowodany ogółem 80,86 g, w tym cukry 12,52 g, Tłuszcz 19,31 g, Błonnik pokarmowy 3,99 g, Białko ogółem 26,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki
830 kcal	Tłuszcz 17,06 g, Węglowodany ogółem 131,35 g, Sód 1083,86 mg, Błonnik pokarmowy 16,21 g, w tym cukry 6,65 g, Białko ogółem 39,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,85 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
371 kcal	Sód 232,3 mg, Węglowodany ogółem 39,45 g, w tym cukry 10,22 g, Tłuszcz 15,7 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 19,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

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

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
590 kcal	Sód 619,48 mg, Tłuszcz 21,95 g, Węglowodany ogółem 72,99 g, Błonnik pokarmowy 10,32 g, Białko ogółem 21,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
776 kcal	Tłuszcz 17,56 g, Węglowodany ogółem 110 g, Sód 1160,35 mg, Błonnik pokarmowy 15,76 g, w tym cukry 25,65 g, Białko ogółem 44,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,79 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
428 kcal	Sód 569,28 mg, Tłuszcz 18,2 g, Węglowodany ogółem 48,02 g, Błonnik pokarmowy 8,07 g, Białko ogółem 14,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
<b>dieta wątrobowa - KOD 7</b>	
Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa ; dżem owocowy ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
567 kcal	Sód 286,38 mg, Węglowodany ogółem 72,61 g, w tym cukry 12,52 g, Tłuszcz 19,61 g, Błonnik pokarmowy 4,74 g, Białko ogółem 26,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
830 kcal	Tłuszcz 17,06 g, Węglowodany ogółem 131,35 g, Sód 1083,86 mg, Błonnik pokarmowy 16,21 g, w tym cukry 6,65 g, Białko ogółem 39,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,85 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/
371 kcal	Tłuszcz 15,69 g, Węglowodany ogółem 39,36 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, Białko ogółem 19,31 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 232,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

<b>dieta bezglutenowa - KOD 11/GL</b>	
Śniadanie	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa ; dżem owocowy ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
760 kcal	Sód 286,38 mg, Węglowodany ogółem 54,8 g, w tym cukry 12,28 g, Białko ogółem 25,25 g, Błonnik pokarmowy 5,33 g, Tłuszcz 18,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g
Obiad	rosół z lanym ciastem bezglutenowym /Alergeny: 3,7/; Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 7/; rolada wieprzowa z sosem /Alergeny: 7,1/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki
751 kcal	w tym cukry 7,33 g, Białko ogółem 35,45 g, Tłuszcz 14,6 g, Węglowodany ogółem 112,42 g, Sód 958,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,59 g, Błonnik pokarmowy 15,28 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
533 kcal	Sód 232,3 mg, Węglowodany ogółem 13,39 g, w tym cukry 9,98 g, Białko ogółem 18,35 g, Błonnik pokarmowy 3,04 g, Tłuszcz 15,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

<b>dieta bogatoresztkowa - KOD 5</b>	
Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa ; dżem owocowy ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
699 kcal	Sód 646,02 mg, Węglowodany ogółem 102,95 g, w tym cukry 12,7 g, Tłuszcz 21,33 g, Błonnik pokarmowy 9,11 g, Białko ogółem 23,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
805 kcal	Tłuszcz 15,56 g, Węglowodany ogółem 129,87 g, Sód 1739,65 mg, Błonnik pokarmowy 14,56 g, w tym cukry 9,03 g, Białko ogółem 36,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,78 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
516 kcal	Sód 1025,5 mg, Węglowodany ogółem 61,21 g, w tym cukry 10,41 g, Tłuszcz 23,13 g, Błonnik pokarmowy 6,61 g, Białko ogółem 15,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

<b>dieta wysokobiałkowa - KOD 9</b>	
-------------------------------------	--

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa ; dżem owocowy ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
699 kcal	Sód 646,02 mg, Węglowodany ogółem 102,95 g, w tym cukry 12,7 g, Tłuszcz 21,33 g, Błonnik pokarmowy 9,11 g, Białko ogółem 23,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
87 kcal	Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Schab duszony /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
805 kcal	Tłuszcz 15,56 g, Węglowodany ogółem 129,87 g, Sód 1739,65 mg, Błonnik pokarmowy 14,56 g, w tym cukry 9,03 g, Białko ogółem 36,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,78 g
Podwieczorek	kanapka z wędliną, sałatą i serem żółtym /Alergeny: 1,7/
284 kcal	Tłuszcz 9,39 g, Węglowodany ogółem 44,64 g, Sód 512,29 mg, Błonnik pokarmowy 2,69 g, Białko ogółem 11,1 g, w tym cukry 1,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski wysokobiałkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
513 kcal	Sód 797,5 mg, Węglowodany ogółem 60,61 g, w tym cukry 10,41 g, Tłuszcz 22,35 g, Błonnik pokarmowy 6,61 g, Białko ogółem 16,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

## dieta podstawowa komercja

Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
547 kcal	Tłuszcz 9,96 g, Węglowodany ogółem 83,48 g, Sód 1218,15 mg, Błonnik pokarmowy 11,91 g, w tym cukry 2,03 g, Białko ogółem 31,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,73 g