

## JADŁOSPIS NA 2025-10-07 (wtorek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomarańcza /Alergeny: 7/ |
| 627 kcal          | Tłuszcz 27,21 g, Węglowodany ogółem 79,12 g, Sód 1230,25 mg, Błonnik pokarmowy 9,19 g, Białko ogółem 18,59 g, w tym cukry 22,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g                                                                                                              |
| Obiad             | Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser jogurtowy z chiał i musem truskawkowym /Alergeny: 7/                          |
| 1052 kcal         | Białko ogółem 62,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,91 g, w tym cukry 24,1 g, Węglowodany ogółem 116,25 g, Tłuszcz 39,09 g, Sód 531,48 mg, Błonnik pokarmowy 15,16 g                                                                                                              |
| Kolacja           | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/                                                                   |
| 537 kcal          | Tłuszcz 25,27 g, Węglowodany ogółem 59,5 g, Sód 940,8 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 18,52 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 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 lekkostrawna - KOD 2

|                   |                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; banan |
| 709 kcal          | Tłuszcz 23,18 g, Węglowodany ogółem 93,65 g, Sód 600,19 mg, Białko ogółem 32,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,46 g, w tym cukry 38,59 g, Błonnik pokarmowy 4,33 g                                                                         |
| Obiad             | zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/           |
| 803 kcal          | Tłuszcz 30,52 g, Sód 511,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,34 g, Białko ogółem 57,5 g, Węglowodany ogółem 77,61 g, Błonnik pokarmowy 11,32 g, w tym cukry 31,4 g                                                                           |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/                                                                              |
| 364 kcal          | Tłuszcz 16,7 g, Węglowodany ogółem 40,06 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 14,02 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 318,25 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                                                                                                                                  |

### dieta podstawowa komercja

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy          |
| 571 kcal  | Tłuszcz 26,97 g, Węglowodany ogółem 65,56 g, Sód 1226,65 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 17,51 g, w tym cukry 11,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g                                                                                            |
| Obiad     | Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki |
| 954 kcal  | Białko ogółem 55,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,91 g, w tym cukry 9,02 g, Węglowodany ogółem 97,29 g, Tłuszcz 39,07 g, Sód 518,33 mg, Błonnik pokarmowy 15,18 g                                                                                              |
| Kolacja   | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/                                                 |
| 537 kcal  | Tłuszcz 25,27 g, Węglowodany ogółem 59,5 g, Sód 940,8 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 18,52 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g                                                                                                |