

## JADŁOSPIS NA 2025-03-09 (niedziela)

### Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |   |
|-------------------|---|
| Śniadanie         | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Banan |
| 603 kcal          | Tłuszcz 23,96 g, Węglowodany ogółem 80,19 g, Sód 729,2 mg, Błonnik pokarmowy 8,55 g, Białko ogółem 9,46 g, w tym cukry 19,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g   |
| Obiad             | Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Murzynek /Alergeny: 1,7,3/                              |
| 1210 kcal         | Białko ogółem 56,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,46 g, w tym cukry 9,31 g, Węglowodany ogółem 133,48 g, Tłuszcz 49,36 g, Sód 745,48 mg, Błonnik pokarmowy 15,46 g  |
| Kolacja           | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/                |
| 773 kcal          | Tłuszcz 29,07 g, Węglowodany ogółem 101,59 g, Sód 764,09 mg, Błonnik pokarmowy 9,69 g, Białko ogółem 21,9 g, w tym cukry 7,41 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 lekkostrawna - KOD 2

|                   |  |
|-------------------|--|
| Śniadanie         | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/ |
| 646 kcal          | Tłuszcz 23,06 g, Węglowodany ogółem 74,41 g, Błonnik pokarmowy 3,76 g, Białko ogółem 29,73 g, w tym cukry 20,99 g, Sód 175,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,22 g   |
| Obiad             | zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; fasolka szparagowa z wody ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Murzynek /Alergeny: 1,7,3/                               |
| 906 kcal          | Tłuszcz 34,71 g, Sód 1083,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,23 g, Białko ogółem 58,61 g, Węglowodany ogółem 90,27 g, Błonnik pokarmowy 11,67 g, w tym cukry 10,65 g   |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/  |
| 610 kcal          | Tłuszcz 17,13 g, Węglowodany ogółem 86,13 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Białko ogółem 29,45 g, w tym cukry 8,74 g, Sód 319,56 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

|                   |  |
|-------------------|--|
| Śniadanie         | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) |
| 677 kcal          | Tłuszcz 24,57 g, Węglowodany ogółem 79,99 g, Sód 398,4 mg, Błonnik pokarmowy 7,9 g, Białko ogółem 25,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,22 g, w tym cukry 20,75 g  |
| Drugie śniadanie  | koktajl jagodowy /Alergeny: 7/   |
| 76 kcal           | Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 7,25 g, Sód 64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g, w tym cukry 4,7 g  |
| Obiad             | zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; fasolka szparagowa z wody ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt naturalny   |
| 509 kcal          | Tłuszcz 9,93 g, Sód 1006,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,27 g, Białko ogółem 54,39 g, Węglowodany ogółem 54,29 g, Błonnik pokarmowy 10,74 g, w tym cukry 4,1 g  |
| Podwieczorek      | Kiwi   |
| 54 kcal           | Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g  |
| Kolacja           | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/   |
| 631 kcal          | Tłuszcz 18,56 g, Węglowodany ogółem 89,29 g, Sód 542,16 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 25,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 8,5 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 z ogr. tłuszczu - KOD 7

|                   |  |
|-------------------|--|
| Śniadanie         | chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Kakao /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Białka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser koluś plastry /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko pieczone |
| 509 kcal          | Tłuszcz 14,58 g, Węglowodany ogółem 67,68 g, Błonnik pokarmowy 3,76 g, Białko ogółem 21,22 g, w tym cukry 20,99 g, Sód 160,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,31 g   |
| Obiad             | zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Schab gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Murzynek /Alergeny: 1,7,3/                         |
| 833 kcal          | Tłuszcz 32,57 g, Sód 940,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,55 g, Białko ogółem 41,19 g, Węglowodany ogółem 94,55 g, Błonnik pokarmowy 12,46 g, w tym cukry 15,35 g  |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/  |
| 531 kcal          | Tłuszcz 9,89 g, Węglowodany ogółem 85,39 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Białko ogółem 26,88 g, w tym cukry 8,74 g, Sód 248,31 mg   |
| 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 bezmleczna - KOD 11/ML

|                   |  |
|-------------------|--|
| Śniadanie         | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pierś gotowana z indyka Białka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Banan |
| 603 kcal          | Tłuszcz 23,96 g, Węglowodany ogółem 80,19 g, Sód 729,2 mg, Błonnik pokarmowy 8,55 g, Białko ogółem 9,46 g, w tym cukry 19,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g  |
| Obiad             | Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Murzynek /Alergeny: 1,7,3/                               |
| 1210 kcal         | Białko ogółem 56,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,46 g, w tym cukry 9,31 g, Węglowodany ogółem 133,48 g, Tłuszcz 49,36 g, Sód 745,48 mg, Błonnik pokarmowy 15,46 g   |
| Kolacja           | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/                 |
| 773 kcal          | Tłuszcz 29,07 g, Węglowodany ogółem 101,59 g, Sód 764,09 mg, Błonnik pokarmowy 9,69 g, Białko ogółem 21,9 g, w tym cukry 7,41 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 bez laktozy - KOD 11/LA

|                   |  |
|-------------------|--|
| Śniadanie         | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pierś gotowana z indyka Białka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Banan |
| 603 kcal          | Tłuszcz 23,96 g, Węglowodany ogółem 80,19 g, Sód 729,2 mg, Błonnik pokarmowy 8,55 g, Białko ogółem 9,46 g, w tym cukry 19,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g  |
| Obiad             | Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Murzynek /Alergeny: 1,7,3/                               |
| 1210 kcal         | Białko ogółem 56,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,46 g, w tym cukry 9,31 g, Węglowodany ogółem 133,48 g, Tłuszcz 49,36 g, Sód 745,48 mg, Błonnik pokarmowy 15,46 g   |
| Kolacja           | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/                 |
| 773 kcal          | Tłuszcz 29,07 g, Węglowodany ogółem 101,59 g, Sód 764,09 mg, Błonnik pokarmowy 9,69 g, Białko ogółem 21,9 g, w tym cukry 7,41 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 podstawowa komercja

|           |   |
|-----------|---|
| Śniadanie | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/ |
| 506 kcal  | Tłuszcz 23,66 g, Węglowodany ogółem 56,69 g, Sód 728,2 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 9,46 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g  |
| Obiad     | Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/   |
| 800 kcal  | Białko ogółem 51,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,05 g, w tym cukry 5,56 g, Węglowodany ogółem 95,49 g, Tłuszcz 23,85 g, Sód 654,82 mg, Błonnik pokarmowy 12,28 g  |
| Kolacja   | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/          |
| 773 kcal  | Tłuszcz 29,07 g, Węglowodany ogółem 101,59 g, Sód 764,09 mg, Błonnik pokarmowy 9,69 g, Białko ogółem 21,9 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g   |

## dieta ubogopurynowa

|                   |  |
|-------------------|--|
| Śniadanie         | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko pieczone |
| 646 kcal          | Tłuszcz 23,06 g, Węglowodany ogółem 74,41 g, Błonnik pokarmowy 3,76 g, Białko ogółem 29,73 g, w tym cukry 20,99 g, Sód 175,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,22 g   |
| Obiad             | zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; fasolka szparagowa z wody ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Murzynek /Alergeny: 1,7,3/                               |
| 906 kcal          | Tłuszcz 34,71 g, Sód 1083,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,23 g, Białko ogółem 58,61 g, Węglowodany ogółem 90,27 g, Błonnik pokarmowy 11,67 g, w tym cukry 10,65 g   |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananase /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/   |
| 610 kcal          | Tłuszcz 17,13 g, Węglowodany ogółem 86,13 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Białko ogółem 29,45 g, w tym cukry 8,74 g, Sód 319,56 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   |