

## JADŁOSPIS NA 2025-05-12 (poniedziałek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasztet wędzony ; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; gruszka |
| 778 kcal          | Tłuszcz 26,27 g, Węglowodany ogółem 102,81 g, Sód 937,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,86 g, Białko ogółem 19,7 g, w tym cukry 22,55 g, Błonnik pokarmowy 8,91 g                                                                                                                                                         |
| Obiad             | Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; mus owocowy                                                                                               |
| 1312 kcal         | Tłuszcz 43,46 g, Węglowodany ogółem 194,07 g, Sód 1254,52 mg, Błonnik pokarmowy 23,48 g, Białko ogółem 41,5 g, w tym cukry 22,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g                                                                                                                                                        |
| Kolacja           | Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/                                                                                                                                    |
| 461 kcal          | Tłuszcz 18,27 g, Węglowodany ogółem 60,04 g, Sód 598,15 mg, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Białko ogółem 13,31 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                                                                                                           |
| wieczorny posiłek | Banan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 97 kcal           | Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g                                                                                                                                                                                                                               |

### dieta lekkostrawna - KOD 2

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica z indyka ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone |
| 691 kcal          | Tłuszcz 21,2 g, Węglowodany ogółem 86,35 g, Sód 660,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 26,26 g, w tym cukry 22,77 g, Błonnik pokarmowy 5,49 g                                                                                                                                                 |
| Obiad             | zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; mus owocowy                                                                                         |
| 984 kcal          | Tłuszcz 26,79 g, Węglowodany ogółem 157,37 g, Sód 814,18 mg, Błonnik pokarmowy 16,27 g, Białko ogółem 29,05 g, w tym cukry 22,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,83 g                                                                                                                                               |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/                                                                                                                                                     |
| 372 kcal          | Tłuszcz 16,42 g, Węglowodany ogółem 40,38 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 15,98 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 257,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                                                                                                 |
| wieczorny posiłek | Banan                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 97 kcal           | Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g                                                                                                                                                                                                                     |

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

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie        | Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; polędwica z indyka ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka) |
| 773 kcal         | Tłuszcz 23,79 g, Węglowodany ogółem 101,17 g, Sód 1111,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 21,94 g, w tym cukry 15,54 g, Błonnik pokarmowy 12,18 g                                                                                                                                                        |
| Drugie śniadanie | Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 273 kcal         | Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g                                                                                                                                                                 |
| Obiad            | zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; mus owocowy                                                                               |
| 690 kcal         | Tłuszcz 10,15 g, Węglowodany ogółem 125,64 g, Sód 997,65 mg, Błonnik pokarmowy 18,41 g, Białko ogółem 30,43 g, w tym cukry 17,08 g                                                                                                                                                                                           |
| Podwieczorek     | grejfruty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 32 kcal          | Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kolacja          | chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/                                                                                                                                                 |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 437 kcal                         | Tłuszcz 18,9 g, Węglowodany ogółem 51,16 g, Sód 590,88 mg, Błonnik pokarmowy 8,02 g, Białko ogółem 11,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,4 g                                                                                                                                                    |
| wieczorny posiłek                | Sok pomarańczowy Tarczyn                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 0 kcal                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>dieta podstawowa komercja</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Śniadanie                        | Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasztet wędzony ; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 691 kcal                         | Tłuszcz 25,97 g, Węglowodany ogółem 81,21 g, Sód 934,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 19,7 g, w tym cukry 22,55 g, Błonnik pokarmowy 5,76 g                                                                                                                                                  |
| Obiad                            | Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy                                                                                                    |
| 1188 kcal                        | Tłuszcz 43,26 g, Węglowodany ogółem 165,37 g, Sód 1216,52 mg, Błonnik pokarmowy 22,68 g, Białko ogółem 41,5 g, w tym cukry 11,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g                                                                                                                                               |
| Kolacja                          | Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/                                                                                                                           |
| 461 kcal                         | Tłuszcz 18,27 g, Węglowodany ogółem 60,04 g, Sód 598,15 mg, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Białko ogółem 13,31 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                                                                                                  |