

## JADŁOSPIS NA 2025-10-03 (piątek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; śliwki |
| 754 kcal          | Tłuszcz 33,12 g, Węglowodany ogółem 93,24 g, Sód 594,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g, Białko ogółem 18,84 g, w tym cukry 20,72 g, Błonnik pokarmowy 8,8 g                                                                                                                                                |
| Obiad             | Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7,9/; pierogi leniwe (własnej produkcji) /Alergeny: 7,1,3/; Surówka z marchwi i jabłka /Alergeny: 7/; brzoskwinie ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/                                                                                 |
| 712 kcal          | Tłuszcz 14,77 g, Węglowodany ogółem 116,89 g, Sód 1807,55 mg, Błonnik pokarmowy 17,73 g, Białko ogółem 22,77 g, w tym cukry 33,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,14 g                                                                                                                                             |
| Kolacja           | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/                                                                                                   |
| 403 kcal          | Tłuszcz 20,04 g, Węglowodany ogółem 44,59 g, Sód 754,95 mg, Błonnik pokarmowy 3,82 g, Białko ogółem 11,72 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                                                                                                 |
| wieczorny posiłek | jabłko (1 sztuka)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 60 kcal           | Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g                                                                                                                                                                                                                                   |

### dieta lekkostrawna - KOD 2

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; banan |
| 895 kcal          | Tłuszcz 29,89 g, Węglowodany ogółem 112,52 g, Błonnik pokarmowy 4,19 g, Białko ogółem 42,31 g, w tym cukry 48,7 g, Sód 357,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,11 g                                                                                                        |
| Obiad             | Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; Surówka z marchwi i jabłka /Alergeny: 7/; brzoskwinie ; Kompot wiśniowy ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/                                                                            |
| 691 kcal          | Tłuszcz 17,07 g, Węglowodany ogółem 103,53 g, Sód 1286,07 mg, Błonnik pokarmowy 11,1 g, Białko ogółem 26,07 g, w tym cukry 32,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,14 g                                                                                                       |
| Kolacja           | Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 1/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/                                                                                               |
| 311 kcal          | Sód 156,35 mg, Węglowodany ogółem 35,85 g, w tym cukry 7,23 g, Tłuszcz 14,84 g, Białko ogółem 9,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g                                                                                                           |
| wieczorny posiłek | jabłko (1 sztuka)                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 60 kcal           | Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g                                                                                                                                                                                            |

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

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; grejfruty |
| 759 kcal          | Tłuszcz 30,07 g, Węglowodany ogółem 80,71 g, Sód 469,54 mg, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Białko ogółem 37,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,11 g, w tym cukry 34,06 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             | Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/                                                                            |
| 464 kcal          | Tłuszcz 15,31 g, Węglowodany ogółem 65,72 g, Sód 1537,79 mg, Błonnik pokarmowy 11,55 g, Białko ogółem 18,77 g, w tym cukry 6,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,48 g                                                                                                            |
| Kolacja           | Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 1/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/                                                                                                   |
| 332 kcal          | Sód 378,95 mg, Węglowodany ogółem 39,01 g, w tym cukry 6,99 g, Tłuszcz 16,27 g, Białko ogółem 5,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 5,47 g                                                                                                              |
| wieczorny posiłek | jabłko (1 sztuka)                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 60 kcal           | Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g                                                                                                                                                                                               |

dieta podstawowa komercja

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/ |
| 686 kcal  | Tłuszcz 32,56 g, Węglowodany ogółem 77,26 g, Sód 616,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g, Białko ogółem 21,03 g, w tym cukry 20,26 g, Błonnik pokarmowy 7,16 g                                                                                                                   |
| Obiad     | Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7,9/; pierogi leniwe (własnej produkcji) /Alergeny: 7,1,3/; Surówka z marchwi i jabłka /Alergeny: 7/; brzoskwinie ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/                                                                                            |
| 639 kcal  | Tłuszcz 14,04 g, Węglowodany ogółem 103,1 g, Sód 1106,96 mg, Błonnik pokarmowy 13,74 g, Białko ogółem 22,77 g, w tym cukry 33,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g                                                                                                                  |
| Kolacja   | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/                                                                       |
| 403 kcal  | Tłuszcz 20,04 g, Węglowodany ogółem 44,59 g, Sód 754,95 mg, Błonnik pokarmowy 3,82 g, Białko ogółem 11,72 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                                                                     |