

## JADŁOSPIS NA 2025-02-16 (niedziela)

### Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Parówka na ciepło ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełki ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/         |
| 824 kcal          | Tłuszcz 48,92 g, Węglowodany ogółem 74,97 g, Sód 2307,26 mg, Błonnik pokarmowy 11,18 g, Białko ogółem 17,6 g, w tym cukry 11,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g                                                                                       |
| Obiad             | Żurek z jajkiem /Alergeny: 3,7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 1141 kcal         | Tłuszcz 47,19 g, Węglowodany ogółem 129,97 g, Sód 767,71 mg, Białko ogółem 39,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,41 g, w tym cukry 19,16 g, Błonnik pokarmowy 13,71 g                                                                                     |
| Kolacja           | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/                              |
| 710 kcal          | Tłuszcz 36 g, Węglowodany ogółem 68,94 g, Sód 1135,89 mg, Błonnik pokarmowy 9,98 g, Białko ogółem 26,32 g, w tym cukry 12,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                                          |
| wieczorny posiłek | Sok przecierowy /Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                                                             |
| 66 kcal           | Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g                                                                                                                                                                                        |

### dieta lekkostrawna - KOD 2

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki                                                     |
| 431 kcal          | Tłuszcz 18,19 g, Węglowodany ogółem 39,28 g, Błonnik pokarmowy 3,19 g, Białko ogółem 29,12 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 970,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g                                                                                   |
| Obiad             | Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki |
| 954 kcal          | Tłuszcz 28,41 g, Węglowodany ogółem 145,66 g, Sód 1231,05 mg, Błonnik pokarmowy 20,7 g, Białko ogółem 33,94 g, w tym cukry 9,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,54 g                                                                                 |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata                                                         |
| 599 kcal          | Tłuszcz 16,29 g, Węglowodany ogółem 89,59 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Białko ogółem 25,34 g, w tym cukry 8,74 g, Sód 61,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                                    |
| wieczorny posiłek | Sok przecierowy /Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                                                       |
| 66 kcal           | Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g                                                                                                                                                                                  |

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

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie        | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki                                                      |
| 452 kcal         | Tłuszcz 19,62 g, Węglowodany ogółem 42,44 g, Sód 1193,26 mg, Błonnik pokarmowy 6,93 g, Białko ogółem 24,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 7,74 g                                                                                   |
| Drugie śniadanie | jogurt naturalny                                                                                                                                                                                                                                    |
| 14 kcal          | Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g                                                                                                                  |
| Obiad            | Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki |
| 954 kcal         | Tłuszcz 28,41 g, Węglowodany ogółem 145,66 g, Sód 1231,05 mg, Błonnik pokarmowy 20,7 g, Białko ogółem 33,94 g, w tym cukry 9,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,54 g                                                                                 |
| Podwieczorek     | Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                                         |
| 124 kcal         | Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g                                                                                      |
| Kolacja          | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata                                                          |
| 620 kcal         | Tłuszcz 17,72 g, Węglowodany ogółem 92,75 g, Sód 283,93 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 21,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 8,5 g                                                                                    |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wieczorny posiłek                    | Sok przecierowy /Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                                                       |
| 66 kcal                              | Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g                                                                                                                                                                                  |
| <b>dieta bogatoresztkowa - KOD 5</b> |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Śniadanie                            | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kielki                        |
| 456 kcal                             | Tłuszcz 19,65 g, Węglowodany ogółem 43,01 g, Sód 1404,16 mg, Błonnik pokarmowy 7,08 g, Białko ogółem 24,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 7,74 g                                                                                   |
| Obiad                                | Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki |
| 954 kcal                             | Tłuszcz 28,41 g, Węglowodany ogółem 145,66 g, Sód 1231,05 mg, Błonnik pokarmowy 20,7 g, Białko ogółem 33,94 g, w tym cukry 9,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,54 g                                                                                 |
| Kolacja                              | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananase /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata                                                          |
| 620 kcal                             | Tłuszcz 17,72 g, Węglowodany ogółem 92,75 g, Sód 283,93 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 21,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 8,5 g                                                                                    |
| wieczorny posiłek                    | Sok przecierowy /Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                                                       |
| 66 kcal                              | Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g                                                                                                                                                                                  |

## dieta wysokobiałkowa - KOD 9

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Parówka na ciepło ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielki ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/         |
| 824 kcal          | Tłuszcz 48,92 g, Węglowodany ogółem 74,97 g, Sód 2307,26 mg, Błonnik pokarmowy 11,18 g, Białko ogółem 17,6 g, w tym cukry 11,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g                                                                                       |
| Drugie śniadanie  | jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/                                                                                                                                                                                                                |
| 84 kcal           | Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g                                                                                                                                                                                        |
| Obiad             | Żurek z jajkiem /Alergeny: 3,7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 1141 kcal         | Tłuszcz 47,19 g, Węglowodany ogółem 129,97 g, Sód 767,71 mg, Białko ogółem 39,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,41 g, w tym cukry 19,16 g, Błonnik pokarmowy 13,71 g                                                                                     |
| Podwieczorek      | kaszka z truskawkami /Alergeny: 7,1/                                                                                                                                                                                                                      |
| 136 kcal          | Tłuszcz 4,9 g, Węglowodany ogółem 17,31 g, Sód 68,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 7,05 g, Błonnik pokarmowy 0,79 g                                                                                             |
| Kolacja           | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/                             |
| 710 kcal          | Tłuszcz 36 g, Węglowodany ogółem 68,94 g, Sód 1135,89 mg, Błonnik pokarmowy 9,98 g, Białko ogółem 26,32 g, w tym cukry 12,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                                          |
| wieczorny posiłek | Sok przecierowy /Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                                                             |
| 66 kcal           | Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g                                                                                                                                                                                        |

## dieta podstawowa komercja

|           |                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Parówka na ciepło ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielki                     |
| 758 kcal  | Tłuszcz 48,26 g, Węglowodany ogółem 62,43 g, Sód 1670,36 mg, Błonnik pokarmowy 7,55 g, Białko ogółem 17,6 g, w tym cukry 11,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                            |
| Obiad     | Żurek z jajkiem /Alergeny: 3,7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy                |
| 1001 kcal | Tłuszcz 38,39 g, Węglowodany ogółem 129,97 g, Sód 767,71 mg, Białko ogółem 34,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,41 g, w tym cukry 8,76 g, Błonnik pokarmowy 13,71 g                                                           |
| Kolacja   | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/ |
| 710 kcal  | Tłuszcz 36 g, Węglowodany ogółem 68,94 g, Sód 1135,89 mg, Błonnik pokarmowy 9,98 g, Białko ogółem 26,32 g, w tym cukry 12,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                              |