

## JADŁOSPIS NA 2025-04-28 (poniedziałek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; keczup /Alergeny: 9/ |
| 845 kcal          | Tłuszcz 50,33 g, w tym cukry 12,55 g, Białko ogółem 20,41 g, Błonnik pokarmowy 5,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 66,41 g, Sód 1138,67 mg                                                                                                   |
| Obiad             | zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/                          |
| 1301 kcal         | Tłuszcz 37,86 g, Węglowodany ogółem 208,63 g, Błonnik pokarmowy 18,61 g, Białko ogółem 24,15 g, w tym cukry 37,51 g, Sód 2261,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g                                                                                                    |
| Kolacja           | Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sok vege 0,5                                                    |
| 735 kcal          | Tłuszcz 31,83 g, Węglowodany ogółem 76,29 g, Sód 977,29 mg, Błonnik pokarmowy 14,59 g, Białko ogółem 29,2 g, w tym cukry 25,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                                                    |
| wieczorny posiłek | Truskawki                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 33 kcal           | Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 7,6 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,8 g                                                                                                                                                                                            |

### dieta lekkostrawna - KOD 2

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola                      |
| 653 kcal          | Tłuszcz 33,07 g, w tym cukry 9,52 g, Białko ogółem 34,53 g, Błonnik pokarmowy 3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g, Sód 852,7 mg                                                                                                                            |
| Obiad             | zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; Ziemniaki gotowane ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym (dieta) /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan |
| 788 kcal          | Tłuszcz 10,66 g, Węglowodany ogółem 136,43 g, Błonnik pokarmowy 14,9 g, Białko ogółem 39,06 g, w tym cukry 37,03 g, Sód 1524,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g                                                                                           |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5                                                                                   |
| 492 kcal          | Tłuszcz 17,42 g, Węglowodany ogółem 58,88 g, Błonnik pokarmowy 9,26 g, Białko ogółem 19,48 g, w tym cukry 25,63 g, Sód 257,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                                            |
| wieczorny posiłek | nektar czarna porzeczka /Alergeny: 1/                                                                                                                                                                                                                         |
| 0 kcal            |                                                                                                                                                                                                                                                               |

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

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie        | Pomidor /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; rukola ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/                                 |
| 646 kcal         | Tłuszcz 34,49 g, Węglowodany ogółem 54,86 g, Sód 1075,11 mg, Błonnik pokarmowy 6,7 g, Białko ogółem 30,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g, w tym cukry 2,29 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-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; Ziemniaki gotowane ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym (dieta) /Alergeny: 7,1/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 646 kcal         | Tłuszcz 7 g, Węglowodany ogółem 112,09 g, Błonnik pokarmowy 16,16 g, Białko ogółem 34,5 g, w tym cukry 29,97 g, Sód 1523,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g                                                                                         |
| Podwieczorek     | jabłko (1 sztuka)                                                                                                                                                                                                                                        |
| 60 kcal          | Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g                                                                                                                                                                          |
| Kolacja          | masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; Polędwica sopocka ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5                                                               |
| 557 kcal         | Tłuszcz 19,9 g, Węglowodany ogółem 69,66 g, Sód 590,88 mg, Białko ogółem 15,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 15,52 g, w tym cukry 18,4 g                                                                                        |

wieczorny posiłek

Truskawki

33 kcal

Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 7,6 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,8 g