

## JADŁOSPIS NA 2025-03-29 (sobota)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	grejfruty ; Herbata ; Polędwica sopocka ; Kakao /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
636 kcal	Tłuszcz 23,43 g, Węglowodany ogółem 81,69 g, Sód 738,59 mg, Błonnik pokarmowy 8,42 g, w tym cukry 21,57 g, Białko ogółem 24,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; Kompot śliwkowy
1020 kcal	Tłuszcz 39,16 g, Węglowodany ogółem 129,37 g, Sód 1330,48 mg, Błonnik pokarmowy 12,27 g, w tym cukry 38,06 g, Białko ogółem 44,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,98 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
632 kcal	Tłuszcz 35,97 g, Węglowodany ogółem 57,84 g, Sód 991,59 mg, Błonnik pokarmowy 7,13 g, Białko ogółem 19,67 g, w tym cukry 7,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 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	banan ; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szyńka z indyka ; Powidła /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
613 kcal	Tłuszcz 20,66 g, Węglowodany ogółem 82,24 g, Sód 765,34 mg, Błonnik pokarmowy 3,93 g, w tym cukry 39,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 25,52 g
Obiad	Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/
862 kcal	Tłuszcz 29,45 g, Węglowodany ogółem 100,18 g, Sód 855,63 mg, Błonnik pokarmowy 14,63 g, w tym cukry 25,02 g, Białko ogółem 54,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,43 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; jabłko pieczone ; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
400 kcal	Tłuszcz 15,26 g, Węglowodany ogółem 52,12 g, Sód 15,05 mg, Białko ogółem 15,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 3,76 g, w tym cukry 7,23 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

### dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
604 kcal	Tłuszcz 23,27 g, Węglowodany ogółem 73,85 g, Sód 736,99 mg, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Białko ogółem 24,15 g, w tym cukry 21,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
815 kcal	Tłuszcz 34,41 g, Węglowodany ogółem 99,12 g, Sód 1182,98 mg, Błonnik pokarmowy 12,27 g, w tym cukry 13,06 g, Białko ogółem 34,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,13 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
632 kcal	Tłuszcz 35,97 g, Węglowodany ogółem 57,84 g, Sód 991,59 mg, Błonnik pokarmowy 7,13 g, Białko ogółem 19,67 g, w tym cukry 7,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g