

## JADŁOSPIS NA 2025-05-16 (piątek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 731 kcal          | Tłuszcz 32 g, Węglowodany ogółem 85,53 g, Sód 1320,37 mg, Błonnik pokarmowy 7,9 g, Białko ogółem 25,38 g, w tym cukry 21,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,74 g                                                                                                                                                        |
| Obiad             | Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/                                             |
| 797 kcal          | Tłuszcz 16,11 g, Węglowodany ogółem 128,01 g, Sód 869,64 mg, Błonnik pokarmowy 16,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,14 g, w tym cukry 18,87 g, Białko ogółem 39,14 g                                                                                                                                                    |
| Kolacja           | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/                                                      |
| 494 kcal          | Tłuszcz 18,54 g, Węglowodany ogółem 65,49 g, Sód 1001,22 mg, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Białko ogółem 15,85 g, w tym cukry 11,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                                                                                                     |
| wieczorny posiłek | melon                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 72 kcal           | Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g                                                                                                                                                                                                                                           |

### dieta lekkostrawna - KOD 2

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; sałata rukola ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 680 kcal          | Tłuszcz 19,32 g, Węglowodany ogółem 77,29 g, Sód 353,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 39,07 g, w tym cukry 21,43 g, Błonnik pokarmowy 5,37 g                                                                                        |
| Obiad             | Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/; jabłko pieczone                                                 |
| 794 kcal          | Tłuszcz 16,72 g, Węglowodany ogółem 139,67 g, Sód 763,54 mg, Błonnik pokarmowy 17,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,14 g, w tym cukry 11,87 g, Białko ogółem 26,8 g                                                                                       |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/                       |
| 475 kcal          | Tłuszcz 20,57 g, Węglowodany ogółem 37,06 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 28,55 g, w tym cukry 14,83 g, Sód 1044,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                                       |
| wieczorny posiłek | melon                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 72 kcal           | Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g                                                                                                                                                                             |

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

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie        | Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml |
| 735 kcal         | Tłuszcz 24,98 g, Węglowodany ogółem 87,3 g, Sód 826,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g, Białko ogółem 37,75 g, w tym cukry 13,6 g, Błonnik pokarmowy 9,25 g                                                                                                                                  |
| Drugie śniadanie | Maślanka /Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 74 kcal          | Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g                                                                                                                                                                                                          |
| Obiad            | Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; Zytne ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 909 kcal         | Tłuszcz 21,46 g, Węglowodany ogółem 90,45 g, Sód 868,18 mg, Błonnik pokarmowy 20,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,14 g, w tym cukry 12,82 g, Białko ogółem 49,01 g                                                                                                                                |
| Podwieczorek     | Pomarańcza /Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 56 kcal          | Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g                                                                                                                                                                         |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja           | chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/ |
| 447 kcal          | Tłuszcz 19,14 g, Węglowodany ogółem 50,94 g, Sód 993,8 mg, Błonnik pokarmowy 8,58 g, Białko ogółem 14,2 g, w tym cukry 0,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                          |
| wieczorny posiłek | melon                                                                                                                                                                                                                                   |
| 72 kcal           | Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g                                                                                                                                                           |