

# JADŁOSPIS NA 2023-11-12 (niedziela)

## Śniadanie

Dieta podstawowa dla osób dorosłych 1	HERBATA BEZ CUKRU 250ml , CHLEB ZW 100g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SER ŻÓŁTY 50g /Alergeny: 1,7/, MIÓD 25g
595 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 21,93g, SÓD 703,21mg, TŁUSZCZ 21,85g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 77,27g
Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży P1	HERBATA BEZ CUKRU 250ml , CHLEB ZW 100g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SER ŻÓŁTY 50g /Alergeny: 1,7/, MIÓD 25g
595 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 21,93g, SÓD 703,21mg, TŁUSZCZ 21,85g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 77,27g
Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji C1	HERBATA BEZ CUKRU 250ml , CHLEB ZW 100g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SER ŻÓŁTY 50g /Alergeny: 1,7/, MIÓD 25g
595 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 21,93g, SÓD 703,21mg, TŁUSZCZ 21,85g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 77,27g
Dieta łatwostrawna 2	HERBATA BEZ CUKRU 250ml , CHLEB PSZENNY 100g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, MIÓD 50g
529 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 8,67g, SÓD 454,46mg, TŁUSZCZ 13,85g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 54,44g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	HERBATA BEZ CUKRU 250ml , CHLEB PSZENNY 100g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, MIÓD 50g
529 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 8,67g, SÓD 454,46mg, TŁUSZCZ 13,85g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 54,44g
Dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 4	HERBATA BEZ CUKRU 250ml , CHLEB PSZENNY 100g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, MIÓD 50g
529 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 8,67g, SÓD 454,46mg, TŁUSZCZ 13,85g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 54,44g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6	HERBATA BEZ CUKRU 250ml , CHLEB RAZ 150 g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SER ŻÓŁTY 50g /Alergeny: 1,7/
549 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 22,57g, SÓD 890,96mg, TŁUSZCZ 22,1g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 65,29g

## Drugie śniadanie

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży P1	KISIEL 250ml /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,12/
12 kcal	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 3,08g, SÓD 16mg
Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji C1	KISIEL 250ml /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,12/
12 kcal	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 3,08g, SÓD 16mg
Dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 4	KISIEL 250ml /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,12/
12 kcal	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 3,08g, SÓD 16mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6	KISIEL 250ml /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,12/
12 kcal	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 3,08g, SÓD 16mg

## Obiad

Dieta podstawowa dla osób dorosłych 1	ZUPA OGÓRKOWA /Alergeny: 5,7,1/, ZRAZ MIELONY DUSZONY /Alergeny: 1,3,2/, KASZA GRYCZANA NA SYPKO 150G , BURACZKI 150g /Alergeny: 1,6,7,10,11,13/, KOMPOT BEZ CUKRU 250 ml
1232 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 35,5g, TŁUSZCZ 51,88g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 139,66g, SÓD 969,96mg, Kw. tł. nasycone ogółem 0,3g
Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży P1	ZUPA OGÓRKOWA /Alergeny: 5,7,1/, ZRAZ MIELONY DUSZONY /Alergeny: 1,3,2/, KASZA GRYCZANA NA SYPKO 150G , BURACZKI 150g /Alergeny: 1,6,7,10,11,13/, KOMPOT BEZ CUKRU 250 ml
1232 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 35,5g, TŁUSZCZ 51,88g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 139,66g, SÓD 969,96mg, Kw. tł. nasycone ogółem 0,3g
Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji C1	ZUPA OGÓRKOWA /Alergeny: 5,7,1/, ZRAZ MIELONY DUSZONY /Alergeny: 1,3,2/, KASZA GRYCZANA NA SYPKO 150G , BURACZKI 150g /Alergeny: 1,6,7,10,11,13/, KOMPOT BEZ CUKRU 250 ml
1232 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 35,5g, TŁUSZCZ 51,88g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 139,66g, SÓD 969,96mg, Kw. tł. nasycone ogółem 0,3g

Dieta łatwostrawna 2	ZUPA JARZYNOWA DIETY /Alergeny: 5,2,1/, ZRAZ MIELONY DUSZONY /Alergeny: 1,3,2/, KASZA GRZYCZANA NA SYPKO 150G , BURACZKI 150g /Alergeny: 1,6,7,10,11,13/, KOMPOT BEZ CUKRU 250 ml
1061 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 32,72g, TŁUSZCZ 38,23g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 128,57g, SÓD 250,13mg, Kw. tł. nasycone ogółem 0,3g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	ZUPA JARZYNOWA DIETY /Alergeny: 5,2,1/, PIECZEŃ RZYMSKA Z WARZYWAMI 100g /Alergeny: 3,5,1/, KASZA JĘCZMIENNA 200G /Alergeny: 1,7/, BURACZKI 150g /Alergeny: 1,6,7,10,11,13/, KOMPOT BEZ CUKRU 250 ml
1145 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 18,95g, TŁUSZCZ 17,83g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 165,97g, SÓD 162,9mg, Kw. tł. nasycone ogółem 0,64g
Dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 4	ZUPA JARZYNOWA DIETY /Alergeny: 5,2,1/, PIECZEŃ RZYMSKA Z WARZYWAMI 100g /Alergeny: 3,5,1/, KASZA JĘCZMIENNA 200G /Alergeny: 1,7/, BURACZKI 150g /Alergeny: 1,6,7,10,11,13/, KOMPOT BEZ CUKRU 250 ml
1145 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 18,95g, TŁUSZCZ 17,83g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 165,97g, SÓD 162,9mg, Kw. tł. nasycone ogółem 0,64g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6	ZUPA JARZYNOWA DIETY /Alergeny: 5,2,1/, ZRAZ MIELONY DUSZONY /Alergeny: 1,3,2/, KASZA GRZYCZANA NA SYPKO 300g /Alergeny: 7/, BURACZKI 150g /Alergeny: 1,6,7,10,11,13/, KOMPOT BEZ CUKRU 250 ml
1262 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 39,05g, TŁUSZCZ 41,78g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 163,25g, SÓD 256,18mg, Kw. tł. nasycone ogółem 0,6g
<b>Podwieczorek</b>	
Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży P1	CIASTKA 25G /Alergeny: 1,3,7,8,11/
106 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 1,85g, TŁUSZCZ 4,5g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 15,25g, SÓD 30mg
Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji C1	CIASTKA 50g /Alergeny: 1,3,7,8,11/
213 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 3,7g, TŁUSZCZ 9g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 30,5g, SÓD 60mg
Dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 4	CIASTKA 25G /Alergeny: 1,3,7,8,11/
106 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 1,85g, TŁUSZCZ 4,5g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 15,25g, SÓD 30mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6	POMARAŃCZA 70g
29 kcal	
<b>Kolacja</b>	
Dieta podstawowa dla osób dorosłych 1	KAWA BIAŁA 250ml /Alergeny: 1,3,6,8,9,10,11,7/, CHLEB RAZOWY 100g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SZYNKA DR 50g , ROSZPONKA 20g /Alergeny: 1/, JABŁKO 1 szt.
571 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 19,92g, TŁUSZCZ 20,15g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 81,74g, SÓD 504,85mg, Kw. tł. nasycone ogółem 0,3g
Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży P1	KAWA BIAŁA 250ml /Alergeny: 1,3,6,8,9,10,11,7/, CHLEB RAZOWY 100g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SZYNKA DR 50g , ROSZPONKA 20g /Alergeny: 1/, JABŁKO 1 szt.
571 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 19,92g, TŁUSZCZ 20,15g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 81,74g, SÓD 504,85mg, Kw. tł. nasycone ogółem 0,3g
Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji C1	KAWA BIAŁA 250ml /Alergeny: 1,3,6,8,9,10,11,7/, CHLEB RAZOWY 100g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SZYNKA DR 50g , ROSZPONKA 20g /Alergeny: 1/, JABŁKO 1 szt.
571 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 19,92g, TŁUSZCZ 20,15g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 81,74g, SÓD 504,85mg, Kw. tł. nasycone ogółem 0,3g
Dieta łatwostrawna 2	KAWA BIAŁA 250ml /Alergeny: 1,3,6,8,9,10,11,7/, CHLEB PSZENNY 100g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SZYNKA DR 50g , ROSZPONKA 20g /Alergeny: 1/, JABŁKO 1 szt.
630 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 23,82g, TŁUSZCZ 20,45g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 93,44g, SÓD 570,85mg, Kw. tł. nasycone ogółem 0,3g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	KAWA BIAŁA 250ml /Alergeny: 1,3,6,8,9,10,11,7/, CHLEB PSZENNY 100g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SZYNKA DR 50g , ROSZPONKA 20g /Alergeny: 1/, JABŁKO 1 szt.
630 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 23,82g, TŁUSZCZ 20,45g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 93,44g, SÓD 570,85mg, Kw. tł. nasycone ogółem 0,3g
Dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 4	KAWA BIAŁA 250ml /Alergeny: 1,3,6,8,9,10,11,7/, CHLEB PSZENNY 100g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SZYNKA DR 50g , ROSZPONKA 20g /Alergeny: 1/, JABŁKO 1 szt.

630 kcal

.....  
BIAŁKO OGÓŁEM 23,82g, TŁUSZCZ 20,45g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 93,44g, SÓD 570,85mg, Kw. tł.  
nasycone ogółem 0,3g

Dieta z ograniczeniem  
łatwoprzyswajalnych  
węglowodanów 6

HERBATA BEZ CUKRU 250ml , CHLEB RAZ 150 g /Alergeny: 1/, MASŁO  
15g /Alergeny: 7/, SZYNKA DR 50g , ROSZPONKA 20g /Alergeny: 1/, JABŁKO 1  
szt.

540 kcal

.....  
BIAŁKO OGÓŁEM 13,72g, SÓD 585,96mg, TŁUSZCZ 15,7g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 90,79g, Kw. tł.  
nasycone ogółem 0,3g