

## JADŁOSPIS NA 2023-12-15 (piątek)

### Śniadanie

Dieta podstawowa dla osób dorosłych 1	HERBATA BEZ CUKRU 250ml , CHLEB ZW 100g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SER KANAPKOWY FAVITA W PLAISTRACH /Alergeny: 7/, SAŁATA ZIELONA 30g , PAPRYKA 50g /Alergeny: 7/
470 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 11,93g, SÓD 776,79mg, TŁUSZCZ 19,93g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 60,88g, Kw. tł. nasycone ogółem 3,91g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 3,87g
Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży P1	HERBATA BEZ CUKRU 250ml , CHLEB ZW 100g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SER KANAPKOWY FAVITA W PLAISTRACH /Alergeny: 7/, SAŁATA ZIELONA 30g , PAPRYKA 50g /Alergeny: 7/
470 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 11,93g, SÓD 776,79mg, TŁUSZCZ 19,93g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 60,88g, Kw. tł. nasycone ogółem 3,91g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 3,87g
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 KANAPKOWY FAVITA W PLAISTRACH /Alergeny: 7/, SAŁATA ZIELONA 30g , PAPRYKA 50g /Alergeny: 7/
470 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 11,93g, SÓD 776,79mg, TŁUSZCZ 19,93g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 60,88g, Kw. tł. nasycone ogółem 3,91g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 3,87g
Dieta łatwostrawna 2	HERBATA BEZ CUKRU 250ml , CHLEB PSZENNY 100g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SER KANAPKOWY FAVITA W PLAISTRACH /Alergeny: 7/, POMIDOR BEZ SKÓRKI 50g , SAŁATA ZIELONA 30g
472 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 14,7g, SÓD 842,79mg, TŁUSZCZ 20,03g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 60,98g, Kw. tł. nasycone ogółem 3,91g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 3,87g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	HERBATA BEZ CUKRU 250ml , CHLEB PSZENNY 100g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SER KANAPKOWY FAVITA W PLAISTRACH /Alergeny: 7/, SAŁATA ZIELONA 30g , MIÓD 25g
544 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 14,33g, SÓD 840,54mg, TŁUSZCZ 19,93g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 79,06g, Kw. tł. nasycone ogółem 3,91g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 3,87g
Dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 4	HERBATA BEZ CUKRU 250ml , CHLEB PSZENNY 100g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SER KANAPKOWY FAVITA W PLAISTRACH /Alergeny: 7/, SAŁATA ZIELONA 30g , MIÓD 25g
544 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 14,33g, SÓD 840,54mg, TŁUSZCZ 19,93g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 79,06g, Kw. tł. nasycone ogółem 3,91g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 3,87g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6	HERBATA BEZ CUKRU 250ml , CHLEB RAZOWY 100g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SER KANAPKOWY FAVITA W PLAISTRACH /Alergeny: 7/, SAŁATA ZIELONA 30g , POMIDOR 100g
420 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 11,25g, SÓD 780,79mg, TŁUSZCZ 19,83g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 51,08g, Kw. tł. nasycone ogółem 3,91g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 3,87g

### 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	BARSZCZ CZERWONY 500ml II /Alergeny: 5,7/, KLUSKI ŚLĄSKIE 300g /Alergeny: 1,3,7/, SOS PIECZARKOWY I /Alergeny: 7,1/, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150g , KOMPOT BEZ CUKRU 250 ml
1520 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 28,71g, TŁUSZCZ 25,32g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 301,89g, SÓD 591,29mg
Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży P1	BARSZCZ CZERWONY 500ml II /Alergeny: 5,7/, KLUSKI ŚLĄSKIE 300g /Alergeny: 1,3,7/, SOS PIECZARKOWY I /Alergeny: 7,1/, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150g , KOMPOT BEZ CUKRU 250 ml



1520 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 28,71g, TŁUSZCZ 25,32g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 301,89g, SÓD 591,29mg
Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji C1	BARSZCZ CZERWONY 500ml II /Alergeny: 5,7/, KLUSKI ŚLĄSKIE 300g /Alergeny: 1,3,7/, SOS PIECZARKOWY I /Alergeny: 7,1/, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150g , KOMPOT BEZ CUKRU 250 ml
1520 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 28,71g, TŁUSZCZ 25,32g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 301,89g, SÓD 591,29mg
Dieta łatwostrawna 2	BARSZCZ CZERWONY 500ml II /Alergeny: 5,7/, MAKARON Z SEREM 370g /Alergeny: 1,3,7/, MUS WARZYWNO- OWOCOWY 100g , KOMPOT BEZ CUKRU 250 ml
903 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 30,83g, TŁUSZCZ 17,33g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 158,22g, SÓD 183,4mg, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 9g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	BARSZCZ CZERWONY 500ml II /Alergeny: 5,7/, MAKARON Z SEREM 370g /Alergeny: 1,3,7/, KOMPOT BEZ CUKRU 250 ml , MUS WARZYWNO- OWOCOWY 100g
903 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 30,83g, TŁUSZCZ 17,33g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 158,22g, SÓD 183,4mg, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 9g
Dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 4	BARSZCZ CZERWONY 500ml II /Alergeny: 5,7/, MAKARON Z SEREM 370g /Alergeny: 1,3,7/, KOMPOT BEZ CUKRU 250 ml , MUS WARZYWNO- OWOCOWY 100g
903 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 30,83g, TŁUSZCZ 17,33g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 158,22g, SÓD 183,4mg, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 9g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6	BARSZCZ CZERWONY 500ml II /Alergeny: 5,7/, KOTLET Z JAJ I 100g /Alergeny: 1,3/, ZIEMNIAKI 200g , SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150g , KOMPOT BEZ CUKRU 250 ml
1039 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 20,12g, TŁUSZCZ 31,42g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 172,98g, SÓD 722,37mg

## Podwieczorek

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży P1	JABŁKO 1 szt.
92 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 0,8g, TŁUSZCZ 0,8g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 24,2g, SÓD 4mg
Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji C1	JABŁKO 1 szt.
92 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 0,8g, TŁUSZCZ 0,8g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 24,2g, SÓD 4mg
Dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 4	JABŁKO 1 szt.
92 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 0,8g, TŁUSZCZ 0,8g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 24,2g, SÓD 4mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6	JABŁKO 1 szt.
92 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 0,8g, TŁUSZCZ 0,8g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 24,2g, SÓD 4mg

## Kolacja

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/, SER TOPIONY 2 szt ( 40g) /Alergeny: 7/, OGÓREK ŚW. 100g , MIÓD 25g
643 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 23,65g, TŁUSZCZ 25,45g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 80,09g, SÓD 901,2mg, Kw. tł. nasycone ogółem 8,8g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 1,72g
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/, SER TOPIONY 2 szt ( 40g) /Alergeny: 7/, OGÓREK ŚW. 100g , MIÓD 25g , SKYR JOGURT OWOCOWY /Alergeny: 7/
758 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 27,57g, TŁUSZCZ 28,95g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 96,89g, SÓD 901,2mg, Kw. tł. nasycone ogółem 9,04g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 1,72g
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/, SER TOPIONY 2 szt ( 40g) /Alergeny: 7/, OGÓREK ŚW. 100g , MIÓD 25g , SKYR JOGURT OWOCOWY /Alergeny: 7/
758 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 27,57g, TŁUSZCZ 28,95g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 96,89g, SÓD 901,2mg, Kw. tł. nasycone ogółem 9,04g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 1,72g
Dieta łatwostrawna 2	KAWA BIAŁA 250ml /Alergeny: 1,3,6,8,9,10,11,7/, BUŁKA ZWYKŁA 100g /Alergeny: 1,3/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SER KANAPKOWY 50G /Alergeny: 7/, ROSZPONKA 20g /Alergeny: 7/, MIÓD 25g
653 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 16,37g, TŁUSZCZ 23,65g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 93,77g, SÓD 686,6mg, Kw. tł. nasycone ogółem 3,25g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 1,25g



Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	KAWA BIAŁA 250ml /Alergeny: 1,3,6,8,9,10,11,7/, BUŁKA ZWYKŁA 100g /Alergeny: 1,3/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SER KANAPKOWY 50G /Alergeny: 7/, ROSZPONKA 20g /Alergeny: 7/, MIÓD 25g
653 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 16,37g, TŁUSZCZ 23,65g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 93,77g, SÓD 686,6mg, Kw. tł. nasycone ogółem 3,25g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 1,25g
Dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego 4	KAWA BIAŁA 250ml /Alergeny: 1,3,6,8,9,10,11,7/, BUŁKA ZWYKŁA 100g /Alergeny: 1,3/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SER KANAPKOWY 50G /Alergeny: 7/, ROSZPONKA 20g /Alergeny: 7/, MIÓD 25g , SKYR JOGURT OWOCOWY /Alergeny: 7/
768 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 20,29g, TŁUSZCZ 27,15g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 110,57g, SÓD 686,6mg, Kw. tł. nasycone ogółem 5,49g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 1,25g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6	HERBATA BEZ CUKRU 250ml , CHLEB RAZOWY 100g /Alergeny: 1/, MASŁO 15g /Alergeny: 7/, SER TOPIONY 2 szt( 40g) /Alergeny: 7/, ROSZPONKA 20g /Alergeny: 7/, SKYR JOGURT OWOCOWY /Alergeny: 7/
535 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 18,29g, SÓD 776,06mg, TŁUSZCZ 23,85g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 61,86g, Kw. tł. nasycone ogółem 9,04g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 1,72g

