

## JADŁOSPIS NA 2024-09-25 (środa)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
613 kcal	Tłuszcz 17,37 g, Węglowodany ogółem 96,13 g, Sód 667,16 mg, Błonnik pokarmowy 9,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 19,03 g, w tym cukry 16,96 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; Naleśniki z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty ; serek homogenizowany
1137 kcal	Tłuszcz 45,62 g, Węglowodany ogółem 148,77 g, Sód 1164,49 mg, Błonnik pokarmowy 14,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,44 g, w tym cukry 13,56 g, Białko ogółem 34,1 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; jabłko (1 sztuka)
796 kcal	Tłuszcz 31,99 g, Węglowodany ogółem 95,51 g, Sód 779,95 mg, Błonnik pokarmowy 11,22 g, w tym cukry 2,99 g, Białko ogółem 25,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
597 kcal	Tłuszcz 16,67 g, Węglowodany ogółem 91,01 g, Błonnik pokarmowy 7,61 g, Białko ogółem 21,73 g, w tym cukry 16,78 g, Sód 825,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kisiel ; rolada wieprzowa z sosem /Alergeny: 7,1/; serek homogenizowany
879 kcal	Tłuszcz 22,32 g, Węglowodany ogółem 135,09 g, Sód 431,86 mg, Błonnik pokarmowy 13,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,72 g, w tym cukry 14,62 g, Białko ogółem 46,66 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; jabłko (1 sztuka)
607 kcal	Tłuszcz 23,66 g, Węglowodany ogółem 58,93 g, Błonnik pokarmowy 4,18 g, Białko ogółem 42,74 g, w tym cukry 3,87 g, Sód 419,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

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

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
486 kcal	Tłuszcz 18,1 g, Węglowodany ogółem 61,67 g, Sód 1048,58 mg, Błonnik pokarmowy 8,85 g, Białko ogółem 16,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 4,04 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; rolada wieprzowa z sosem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; koktajl jagodowy (dieta) /Alergeny: 7/
655 kcal	Tłuszcz 8,82 g, Węglowodany ogółem 102,58 g, Sód 417,31 mg, Błonnik pokarmowy 13,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,91 g, w tym cukry 14,33 g, Białko ogółem 41,41 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
632 kcal	Tłuszcz 25,18 g, Węglowodany ogółem 62,84 g, Sód 640,99 mg, Błonnik pokarmowy 8,16 g, w tym cukry 3,63 g, Białko ogółem 38,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

## dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; Herbata ; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Smoothie ; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty
660 kcal	Tłuszcz 18,45 g, Węglowodany ogółem 97,96 g, Sód 202,46 mg, Białko ogółem 16,06 g, Błonnik pokarmowy 7,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, w tym cukry 21,79 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; naleśniki z kurczakiem i brokułem bezglutenowe /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
1205 kcal	Tłuszcz 43,51 g, Węglowodany ogółem 71,68 g, Sód 1170,64 mg, Błonnik pokarmowy 10,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,8 g, w tym cukry 20,2 g, Białko ogółem 36,53 g
Kolacja	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną (bezglutenowe) /Alergeny: 3,6,7/; chleb bezglutenowy ; jabłko (1 sztuka)
840 kcal	Sód 482,31 mg, Węglowodany ogółem 103,12 g, w tym cukry 8,99 g, Tłuszcz 33,31 g, Białko ogółem 22,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Błonnik pokarmowy 6,77 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

## dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Smoothie
618 kcal	Sód 659,96 mg, Węglowodany ogółem 94,24 g, w tym cukry 16,54 g, Tłuszcz 18 g, Błonnik pokarmowy 11,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 17,38 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; Naleśniki z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty ; serek homogenizowany
1137 kcal	Tłuszcz 45,62 g, Węglowodany ogółem 148,77 g, Sód 1164,49 mg, Błonnik pokarmowy 14,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,44 g, w tym cukry 13,56 g, Białko ogółem 34,1 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; jabłko (1 sztuka)
796 kcal	Tłuszcz 31,99 g, Węglowodany ogółem 95,51 g, Sód 779,95 mg, Błonnik pokarmowy 11,22 g, w tym cukry 2,99 g, Białko ogółem 25,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

## dzienna szkoła

Obiad	sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; Naleśniki z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
862 kcal	Tłuszcz 28,96 g, Węglowodany ogółem 115,43 g, Sód 1092,39 mg, Błonnik pokarmowy 12,51 g, w tym cukry 13,56 g, Białko ogółem 23,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,44 g

## dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; Smoothie
612 kcal	Tłuszcz 17,14 g, Węglowodany ogółem 94,91 g, Sód 653,68 mg, Błonnik pokarmowy 9,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 18,52 g, w tym cukry 18,16 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty ; jogurt naturalny bez laktozy
653 kcal	Tłuszcz 6,52 g, Węglowodany ogółem 117,29 g, Sód 1085,49 mg, Błonnik pokarmowy 12,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 18,57 g, Białko ogółem 29,55 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; jabłko (1 sztuka)
790 kcal	Tłuszcz 31,87 g, Węglowodany ogółem 94,1 g, Sód 989,95 mg, Błonnik pokarmowy 10,77 g, w tym cukry 2,99 g, Białko ogółem 25,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

66 kcal Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

## dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Polędwica sopocka (15g) ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony 15 /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki ; Smoothie
562 kcal	Tłuszcz 14,61 g, Węglowodany ogółem 95,62 g, Sód 437,91 mg, Błonnik pokarmowy 7,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 12,99 g, w tym cukry 20,08 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kisiel ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
627 kcal	Tłuszcz 2,83 g, Węglowodany ogółem 122,16 g, Sód 332,08 mg, Błonnik pokarmowy 11,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 14,82 g, Białko ogółem 30,56 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser koluś plastry (d.niskob.) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ryba w galarecie (niskob.) /Alergeny: 4,7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
468 kcal	Tłuszcz 18,68 g, Węglowodany ogółem 52,05 g, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 25,25 g, w tym cukry 3,56 g, Sód 343,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,74 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

## dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
481 kcal	Sód 667,16 mg, Węglowodany ogółem 63,63 g, w tym cukry 4,46 g, Tłuszcz 17,37 g, Błonnik pokarmowy 7,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 17,78 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; Naleśniki z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/
862 kcal	Tłuszcz 28,96 g, Węglowodany ogółem 115,43 g, Sód 1092,39 mg, Błonnik pokarmowy 12,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,44 g, w tym cukry 13,56 g, Białko ogółem 23,75 g
Kolacja	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
736 kcal	Sód 777,55 mg, Węglowodany ogółem 80,99 g, w tym cukry 2,99 g, Tłuszcz 31,51 g, Białko ogółem 25,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 8,82 g