

## JADŁOSPIS NA 2024-10-29 (wtorek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; banan
790 kcal	Tłuszcz 31,58 g, Węglowodany ogółem 94,68 g, Sód 1475,23 mg, Błonnik pokarmowy 8,86 g, Białko ogółem 29,96 g, w tym cukry 30,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane 150 ; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; Kompot śliwkowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
970 kcal	Białko ogółem 50,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,79 g, w tym cukry 21,21 g, Węglowodany ogółem 93,3 g, Tłuszcz 43,54 g, Sód 565,05 mg, Błonnik pokarmowy 8,15 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/
460 kcal	Tłuszcz 18,52 g, Węglowodany ogółem 59,08 g, Sód 614,95 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 13,31 g, w tym cukry 3,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mandarynki
45 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 11,2 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,9 g, w tym cukry 8 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; banan ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
772 kcal	Tłuszcz 29,2 g, Węglowodany ogółem 72,55 g, Błonnik pokarmowy 3,74 g, Białko ogółem 28,28 g, w tym cukry 41,45 g, Sód 756,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,62 g
Obiad	zupa gulaszowa (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane 150 ; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot śliwkowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
653 kcal	Tłuszcz 10,78 g, Sód 900,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,85 g, Białko ogółem 46,26 g, Węglowodany ogółem 96,1 g, Błonnik pokarmowy 12,63 g, w tym cukry 26,19 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
350 kcal	Tłuszcz 16,36 g, Węglowodany ogółem 35,15 g, Błonnik pokarmowy 1,4 g, Białko ogółem 15,98 g, w tym cukry 3,63 g, Sód 254,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

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

Śniadanie	polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; grejfruty
581 kcal	Tłuszcz 21,8 g, Węglowodany ogółem 57,78 g, Sód 997,93 mg, Białko ogółem 19,16 g, w tym cukry 16,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Błonnik pokarmowy 7,38 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	zupa gulaszowa (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane 150 ; fasolka szparagowa z wody ; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Deser czekoladowy z malinami (dieta) /Alergeny: 7/
691 kcal	Tłuszcz 18,42 g, Sód 886,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,14 g, Białko ogółem 52,24 g, Węglowodany ogółem 79,7 g, Błonnik pokarmowy 15,32 g, w tym cukry 12,89 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałata /Alergeny: 7/
383 kcal	Tłuszcz 17,96 g, Węglowodany ogółem 40,74 g, Sód 495,75 mg, Błonnik pokarmowy 5,56 g, Białko ogółem 11,66 g, w tym cukry 3,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mandarynki

45 kcal Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 11,2 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,9 g, w tym cukry 8 g

## dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7, 1,9/; Masło roślinne ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; banan
574 kcal	Tłuszcz 14,02 g, Węglowodany ogółem 72,47 g, Sód 761,14 mg, Błonnik pokarmowy 3,74 g, w tym cukry 31,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Białko ogółem 23,37 g
Obiad	zupa gulaszowa (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane 150 ; Roladki z indyka /Alergeny: 7, 1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot śliwkowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
729 kcal	Tłuszcz 16,17 g, Sód 928,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,85 g, Białko ogółem 45,25 g, Węglowodany ogółem 103,56 g, Błonnik pokarmowy 12,57 g, w tym cukry 26,69 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
292 kcal	Tłuszcz 9,98 g, Węglowodany ogółem 35,07 g, Błonnik pokarmowy 1,4 g, Białko ogółem 15,87 g, w tym cukry 3,63 g, Sód 259,36 mg
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

## dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7, 1,9/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; banan
851 kcal	Tłuszcz 32,13 g, Węglowodany ogółem 98,13 g, Sód 1115,59 mg, Błonnik pokarmowy 5,08 g, Białko ogółem 31,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,1 g, w tym cukry 35,73 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7, 1,3,6,9,10/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; ziemniaki gotowane 150 ; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; Smoothie ; Kompot śliwkowy
933 kcal	Białko ogółem 50,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,55 g, w tym cukry 19,31 g, Węglowodany ogółem 97 g, Tłuszcz 38,34 g, Sód 565,05 mg, Błonnik pokarmowy 10,65 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka
521 kcal	Białko ogółem 14,54 g, Błonnik pokarmowy 3,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 19,07 g, w tym cukry 9,39 g, Węglowodany ogółem 62,53 g, Sód 255,31 mg
wieczorny posiłek	mandarynki
45 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 11,2 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,9 g, w tym cukry 8 g

## dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7, 1,9/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; banan
726 kcal	Tłuszcz 31,19 g, Węglowodany ogółem 78,75 g, Sód 1567,63 mg, Błonnik pokarmowy 8,05 g, w tym cukry 29,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 28,31 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7, 1,3,6,9,10/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; ziemniaki gotowane 150 ; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; Kompot śliwkowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
970 kcal	Białko ogółem 50,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,79 g, w tym cukry 21,21 g, Węglowodany ogółem 93,3 g, Tłuszcz 43,54 g, Sód 565,05 mg, Błonnik pokarmowy 8,15 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor 60g /Alergeny: 1,3,6,9,10/
403 kcal	Tłuszcz 18,22 g, Węglowodany ogółem 45,04 g, Sód 501,25 mg, Błonnik pokarmowy 6,81 g, w tym cukry 3,39 g, Białko ogółem 11,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mandarynki
45 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 11,2 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,9 g, w tym cukry 8 g

## dzienna szkoła

Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7, 1,3,6,9,10/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; ziemniaki gotowane 150 ; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; Kompot śliwkowy
801 kcal	Białko ogółem 48,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,55 g, w tym cukry 6,81 g, Węglowodany ogółem 64,5 g, Tłuszcz 38,34 g, Sód 565,05 mg, Błonnik pokarmowy 8,15 g

## dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser żółty gouda 60g /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
854 kcal	Tłuszcz 36,16 g, Węglowodany ogółem 94,7 g, Sód 1654,83 mg, Błonnik pokarmowy 8,86 g, Białko ogółem 35,54 g, w tym cukry 30,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Drugie śniadanie	budyń na mleku 150g /Alergeny: 1,7,9/
109 kcal	Tłuszcz 3,01 g, Węglowodany ogółem 10,4 g, Sód 67,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,01 g, Białko ogółem 5,31 g, w tym cukry 9,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; surówka Coleslaw /Alergeny: 7,3,10/; ziemniaki gotowane 150 ; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; Kompot śliwkowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
970 kcal	Białko ogółem 50,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,79 g, w tym cukry 21,21 g, Węglowodany ogółem 93,3 g, Tłuszcz 43,54 g, Sód 565,05 mg, Błonnik pokarmowy 8,15 g
Podwieczorek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka
649 kcal	Tłuszcz 32,56 g, Węglowodany ogółem 59,14 g, Sód 985,75 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 28,97 g, w tym cukry 3,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mandarynki
45 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 11,2 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,9 g, w tym cukry 8 g

## dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; banan
551 kcal	Tłuszcz 17,45 g, Węglowodany ogółem 87,76 g, Sód 1003,62 mg, Błonnik pokarmowy 8,98 g, Białko ogółem 10,24 g, w tym cukry 21,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; surówka Coleslaw /Alergeny: 7,3,10/; ziemniaki gotowane 150 ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z rukoli /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Deser z jogurtowy z mango /Alergeny: 7/
912 kcal	Tłuszcz 21,2 g, Węglowodany ogółem 93,73 g, Sód 1169,04 mg, Błonnik pokarmowy 12,12 g, w tym cukry 20,84 g, Białko ogółem 39,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,8 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka
460 kcal	Tłuszcz 18,52 g, Węglowodany ogółem 59,08 g, Sód 614,95 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 13,31 g, w tym cukry 3,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mandarynki
45 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 11,2 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,9 g, w tym cukry 8 g

## dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/
674 kcal	Tłuszcz 31,22 g, Węglowodany ogółem 66,48 g, Sód 1474,03 mg, Błonnik pokarmowy 6,82 g, Białko ogółem 29,96 g, w tym cukry 15,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane 150 ; surówka Coleslaw /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy
801 kcal	Białko ogółem 48,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,55 g, w tym cukry 6,81 g, Węglowodany ogółem 64,5 g, Tłuszcz 38,34 g, Sód 565,05 mg, Błonnik pokarmowy 8,15 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; papryka świeża /Alergeny: 7/
460 kcal	Tłuszcz 18,52 g, Węglowodany ogółem 59,08 g, Sód 614,95 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 13,31 g, w tym cukry 3,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

## dieta wegetariańska - KOD 11/WE

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; dżem owocowy ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
756 kcal	Tłuszcz 29,69 g, Węglowodany ogółem 99,03 g, Sód 836,98 mg, Błonnik pokarmowy 8,98 g, Białko ogółem 21,48 g, w tym cukry 33,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; pierogi ruskie /Alergeny: 1,7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
1132 kcal	Tłuszcz 38,9 g, Węglowodany ogółem 166,8 g, Sód 767,13 mg, Błonnik pokarmowy 11,92 g, w tym cukry 21,65 g, Białko ogółem 4,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,76 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/
536 kcal	Tłuszcz 26,32 g, Węglowodany ogółem 58,76 g, Sód 618,15 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 15,47 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mandarynki
45 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 11,2 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,9 g, w tym cukry 8 g