

JADŁOSPIS NA 2024-09-18 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5 ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Południca sopocka ; Herbata
711 kcal	Tłuszcz 30,68 g, Węglowodany ogółem 82,25 g, Sód 1047,23 mg, Błonnik pokarmowy 13,19 g, Białko ogółem 23,97 g, w tym cukry 24,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/
996 kcal	Tłuszcz 39,4 g, Węglowodany ogółem 130,53 g, Sód 1420,71 mg, Błonnik pokarmowy 11,66 g, w tym cukry 14,15 g, Białko ogółem 26,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g
Kolacja	ser wiejski /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/
472 kcal	Tłuszcz 24,2 g, Węglowodany ogółem 41,2 g, Sód 593,78 mg, Białko ogółem 24,18 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g, w tym cukry 4,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g
wieczorny posiłek	Nektaryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; Południca sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok vege 0,5
581 kcal	Sód 657,55 mg, Węglowodany ogółem 78,06 g, w tym cukry 23,99 g, Tłuszcz 16,62 g, Błonnik pokarmowy 11,13 g, Białko ogółem 26,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,87 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/
980 kcal	Tłuszcz 33,13 g, Węglowodany ogółem 142,46 g, Sód 820,98 mg, Błonnik pokarmowy 14,5 g, w tym cukry 18,51 g, Białko ogółem 25,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
452 kcal	Tłuszcz 23,31 g, Węglowodany ogółem 35,4 g, Błonnik pokarmowy 2,62 g, Białko ogółem 26,85 g, w tym cukry 3,98 g, Sód 365,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g
wieczorny posiłek	Nektaryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5 ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Południca sopocka ; Herbata ; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
602 kcal	Tłuszcz 18,05 g, Węglowodany ogółem 81,22 g, Sód 880,15 mg, Błonnik pokarmowy 14,87 g, Białko ogółem 22,62 g, w tym cukry 23,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,87 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
90 kcal	Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Białko ogółem 5,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, w tym cukry 7,95 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
763 kcal	Tłuszcz 19,15 g, Węglowodany ogółem 138,63 g, Sód 859,45 mg, Błonnik pokarmowy 18,71 g, w tym cukry 13,38 g, Białko ogółem 44,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,77 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
473 kcal	Sód 588,08 mg, Węglowodany ogółem 38,56 g, w tym cukry 3,74 g, Tłuszcz 24,74 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 22,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g
wieczorny posiłek	Nektaryna

40 kcal Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; sok vege 0,5 ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Polędwica sopočka ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
726 kcal	Białko ogółem 20,2 g, Błonnik pokarmowy 10,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Tłuszcz 31,6 g, w tym cukry 27,63 g, Węglowodany ogółem 75,24 g, Sód 580,93 mg
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Smoothie
701 kcal	Tłuszcz 15,33 g, Węglowodany ogółem 116,92 g, Sód 1370,36 mg, Błonnik pokarmowy 12,35 g, w tym cukry 18,9 g, Białko ogółem 25,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
618 kcal	Sód 363,98 mg, Węglowodany ogółem 61,69 g, w tym cukry 9,74 g, Białko ogółem 25,41 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,98 g, Tłuszcz 25,97 g
wieczorny posiłek	Nektaryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5 ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata rukola
643 kcal	Tłuszcz 30,26 g, Węglowodany ogółem 65,75 g, Sód 928,73 mg, Błonnik pokarmowy 12,23 g, Białko ogółem 22,32 g, w tym cukry 23,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g
Obiad	sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/; ziemniaki gotowane
996 kcal	Tłuszcz 39,4 g, Węglowodany ogółem 130,53 g, Sód 1420,71 mg, Błonnik pokarmowy 11,66 g, w tym cukry 14,15 g, Białko ogółem 26,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/
404 kcal	Tłuszcz 23,78 g, Węglowodany ogółem 24,7 g, Sód 475,28 mg, Błonnik pokarmowy 4,08 g, Białko ogółem 22,53 g, w tym cukry 3,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g
wieczorny posiłek	Nektaryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
569 kcal	Tłuszcz 15,33 g, Węglowodany ogółem 84,42 g, Sód 1370,36 mg, Błonnik pokarmowy 9,85 g, w tym cukry 6,4 g, Białko ogółem 24,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g

dieta biegunkowa

Śniadanie	kisiel ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml
181 kcal	Węglowodany ogółem 40,32 g, Sód 8,38 mg, Błonnik pokarmowy 1,31 g, w tym cukry 5,23 g, Tłuszcz 0,67 g, Białko ogółem 4,32 g
Obiad	Herbata bez cukru 250ml ; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/
284 kcal	Sód 319,77 mg, Błonnik pokarmowy 5,28 g, Tłuszcz 1,52 g, Węglowodany ogółem 64,78 g, Białko ogółem 4,91 g, w tym cukry 5,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; kisiel ; wafle ryżowe /Alergeny: 9,10/
57 kcal	Sód 8,38 mg, Węglowodany ogółem 14,26 g, Błonnik pokarmowy 0,01 g, w tym cukry 4,99 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Polędwica sopočka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok vege 0,5
-----------	---

711 kcal	Tłuszcz 30,68 g, Węglowodany ogółem 82,25 g, Sód 1047,23 mg, Błonnik pokarmowy 13,19 g, Białko ogółem 23,97 g, w tym cukry 24,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; placek maślanowy /Alergeny: 1,7,3/
1004 kcal	Tłuszcz 38,28 g, Węglowodany ogółem 135,1 g, Sód 1154,46 mg, Błonnik pokarmowy 12,13 g, w tym cukry 14,35 g, Białko ogółem 26,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,51 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; ser wiejski
459 kcal	Tłuszcz 23,12 g, Węglowodany ogółem 39,22 g, Sód 365,78 mg, Błonnik pokarmowy 5,04 g, Białko ogółem 24,3 g, w tym cukry 5,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g
wieczorny posiłek	Nektaryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Połudwica sopocka ; Herbata
591 kcal	Tłuszcz 29,68 g, Węglowodany ogółem 63,75 g, Sód 1047,23 mg, Błonnik pokarmowy 5,69 g, Białko ogółem 20,47 g, w tym cukry 6,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/
569 kcal	Tłuszcz 15,33 g, Węglowodany ogółem 84,42 g, Sód 1370,36 mg, Błonnik pokarmowy 9,85 g, w tym cukry 6,4 g, Białko ogółem 24,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
472 kcal	Tłuszcz 24,2 g, Węglowodany ogółem 41,2 g, Sód 593,78 mg, Błonnik pokarmowy 5,04 g, Białko ogółem 24,18 g, w tym cukry 4,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g