

## JADŁOSPIS NA 2024-04-24 (środa)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; sałata rukola ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/
619 kcal	Tłuszcz 29,68 g, Sód 1047,3 mg, Białko ogółem 20,47 g, Węglowodany ogółem 70,74 g, Błonnik pokarmowy 5,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, w tym cukry 13,34 g
Obiad	ziemniaki gotowane ; placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/; Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ogórek kiszony /Alergeny: 7/
972 kcal	Tłuszcz 21,43 g, Węglowodany ogółem 165,99 g, Sód 1930,89 mg, Błonnik pokarmowy 14,87 g, Białko ogółem 24,43 g, w tym cukry 26,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,24 g
Kolacja	Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; banan ; keczup /Alergeny: 9/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Musztarda /Alergeny: 7/; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/
760 kcal	Tłuszcz 28,78 g, Węglowodany ogółem 95,07 g, Sód 1614,04 mg, Błonnik pokarmowy 9,23 g, w tym cukry 28,62 g, Białko ogółem 29,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

### dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Polędwica sopocka (20g) ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/
513 kcal	Sód 885,89 mg, Węglowodany ogółem 56,54 g, w tym cukry 12,82 g, Tłuszcz 24,91 g, Błonnik pokarmowy 5,15 g, Białko ogółem 16,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,11 g
Drugie śniadanie	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Obiad	Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
595 kcal	Tłuszcz 9,65 g, Węglowodany ogółem 104,66 g, Sód 1905,69 mg, Błonnik pokarmowy 12,38 g, Białko ogółem 22,32 g, w tym cukry 9,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	ciasto na maślanec /Alergeny: 7,3,1/
461 kcal	Tłuszcz 21,58 g, Węglowodany ogółem 57,85 g, Sód 61,81 mg, Białko ogółem 3,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,33 g, w tym cukry 15,15 g, Błonnik pokarmowy 1,47 g
Kolacja	Ser wiejski /Alergeny: 7/; śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Herbata ; banan ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
591 kcal	Tłuszcz 20,53 g, Węglowodany ogółem 79,32 g, Sód 1271,29 mg, Białko ogółem 23,2 g, w tym cukry 28,6 g, Błonnik pokarmowy 6,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
568 kcal	Tłuszcz 15,3 g, Węglowodany ogółem 71,75 g, Sód 619,62 mg, Błonnik pokarmowy 3,54 g, Białko ogółem 40,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,87 g, w tym cukry 19,23 g
Obiad	placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/
979 kcal	Tłuszcz 30,42 g, Węglowodany ogółem 136,19 g, Sód 1580,02 mg, Błonnik pokarmowy 13,14 g, w tym cukry 26,18 g, Białko ogółem 38,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,99 g
Kolacja	Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; banan ; chleb pszenny /Alergeny: 1/
594 kcal	Sód 606,88 mg, Węglowodany ogółem 68,37 g, w tym cukry 25,26 g, Tłuszcz 21,93 g, Błonnik pokarmowy 3,86 g, Białko ogółem 33,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g

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

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Polędwica sopocka ; Herbata bez cukru 250ml
549 kcal	Tłuszcz 16,73 g, Węglowodany ogółem 64,93 g, Sód 842,12 mg, Błonnik pokarmowy 7,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,87 g, w tym cukry 9,01 g, Białko ogółem 35,7 g
Drugie śniadanie	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Obiad	ziemniaki gotowane ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Zytanie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/; Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/
934 kcal	Tłuszcz 27,93 g, Węglowodany ogółem 77,98 g, Sód 1583,14 mg, Błonnik pokarmowy 16,08 g, Białko ogółem 49,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,41 g, w tym cukry 1,63 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	Herbata bez cukru 250ml ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
634 kcal	Sód 1053,78 mg, w tym cukry 24,64 g, Tłuszcz 24,02 g, Węglowodany ogółem 48,41 g, Błonnik pokarmowy 7,78 g, Białko ogółem 29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g