

## JADŁOSPIS NA 2025-04-16 (środa)

### Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 1/ |
| 815 kcal          | Tłuszcz 35,63 g, Węglowodany ogółem 92,26 g, Sód 1244,45 mg, Błonnik pokarmowy 6,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,46 g, w tym cukry 23,51 g, Białko ogółem 34,26 g                                                                                                                                                                        |
| Obiad             | Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; placek drożdżowy z owocami /Alergeny: 7,3,1/                                                                                                           |
| 1107 kcal         | Tłuszcz 24,86 g, Węglowodany ogółem 186,79 g, Sód 1046,4 mg, Błonnik pokarmowy 16,06 g, w tym cukry 24,12 g, Białko ogółem 27,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,85 g                                                                                                                                                                        |
| Kolacja           | Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/                                                                                      |
| 592 kcal          | Tłuszcz 27,78 g, Węglowodany ogółem 61,96 g, Sód 839,73 mg, Błonnik pokarmowy 7,44 g, Białko ogółem 24,2 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g                                                                                                                                                                           |
| wieczorny posiłek | mandarynki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 68 kcal           | Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g                                                                                                                                                                                                                                            |

### dieta lekkostrawna - KOD 2

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 778 kcal          | Tłuszcz 24,16 g, Węglowodany ogółem 92,84 g, Sód 835,33 mg, Błonnik pokarmowy 7,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,64 g, w tym cukry 35,49 g, Białko ogółem 38,77 g                                                                                                                                            |
| Obiad             | Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki gotowane ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; pulpet z ryżem /Alergeny: 3,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; serek homogenizowany                                                                                                                             |
| 910 kcal          | Tłuszcz 29,4 g, Węglowodany ogółem 132,57 g, Sód 554,35 mg, Błonnik pokarmowy 11,37 g, w tym cukry 15,3 g, Białko ogółem 43,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g                                                                                                                                             |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/                                                                                             |
| 480 kcal          | Tłuszcz 24,95 g, Węglowodany ogółem 42,93 g, Błonnik pokarmowy 2,65 g, Białko ogółem 22,76 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 146,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g                                                                                                                                             |
| wieczorny posiłek | 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                                                                                                                                                                                                     |

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

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie        | Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 675 kcal         | Tłuszcz 24,51 g, Węglowodany ogółem 68,73 g, Sód 946,41 mg, Białko ogółem 34,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,64 g, w tym cukry 24,81 g, Błonnik pokarmowy 8,88 g                                                                                                                                            |
| Drugie śniadanie | koktajl jagodowy /Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 76 kcal          | Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 7,25 g, Sód 64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g, w tym cukry 4,7 g                                                                                                                                                                                    |
| Obiad            | zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; pulpet z ryżem /Alergeny: 3,7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny                                                                                                                               |
| 534 kcal         | Tłuszcz 12,96 g, Węglowodany ogółem 75,5 g, Sód 741 mg, Błonnik pokarmowy 11,15 g, Białko ogółem 33,5 g, w tym cukry 2,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,28 g                                                                                                                                                  |
| Podwieczorek     | Smoothie                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 132 kcal         | Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g                                                                                                                                                                                                                   |
| Kolacja          | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/                                                                              |

|                   |                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 473 kcal          | Tłuszcz 26,38 g, Węglowodany ogółem 39,1 g, Sód 369,02 mg, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Białko ogółem 18,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, w tym cukry 0,75 g |
| wieczorny posiłek | 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                                                        |

**dzienna szkoła**

|          |                                                                                                                                                                                     |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad    | Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ |
| 757 kcal | Tłuszcz 10,16 g, Węglowodany ogółem 139,38 g, Sód 995,03 mg, Błonnik pokarmowy 14,4 g, w tym cukry 15,43 g, Białko ogółem 24,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g                 |