

JADŁOSPIS NA 2024-11-28 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; łośoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
794 kcal	Tłuszcz 26,68 g, Węglowodany ogółem 103,67 g, Sód 1105,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,74 g, Białko ogółem 32,06 g, w tym cukry 45,26 g, Błonnik pokarmowy 7,28 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
798 kcal	Tłuszcz 17,03 g, Węglowodany ogółem 129,54 g, Sód 1173,13 mg, Błonnik pokarmowy 14,61 g, w tym cukry 22,17 g, Białko ogółem 29,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,77 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/
589 kcal	Tłuszcz 27,08 g, Węglowodany ogółem 66,55 g, Sód 507,81 mg, Błonnik pokarmowy 8,12 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; łośoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rozponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
689 kcal	Tłuszcz 24,64 g, Węglowodany ogółem 81,1 g, Sód 534,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,74 g, Białko ogółem 34,73 g, w tym cukry 45,08 g, Błonnik pokarmowy 2,05 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
770 kcal	Tłuszcz 6,65 g, Węglowodany ogółem 145,66 g, Sód 932,44 mg, Błonnik pokarmowy 14,44 g, Białko ogółem 33,53 g, w tym cukry 28,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,24 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
481 kcal	Tłuszcz 24,95 g, Węglowodany ogółem 42,98 g, Błonnik pokarmowy 2,68 g, Białko ogółem 22,76 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 146,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; filet z indyka pieczony ; Herbata bez cukru 250ml ; łośoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
631 kcal	Tłuszcz 26,34 g, Węglowodany ogółem 63 g, Sód 978,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,86 g, Białko ogółem 29,41 g, w tym cukry 32,85 g, Błonnik pokarmowy 5,9 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
841 kcal	Tłuszcz 10,72 g, Węglowodany ogółem 148,03 g, Sód 930,04 mg, Błonnik pokarmowy 26,73 g, Białko ogółem 51,29 g, w tym cukry 11,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Podwieczorek	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser puszysty /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/

481 kcal	Tłuszcz 26,49 g, Węglowodany ogółem 40,63 g, Sód 370,7 mg, Błonnik pokarmowy 6,74 g, Białko ogółem 18,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, w tym cukry 0,75 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; filet z indyka pieczony ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
631 kcal	Tłuszcz 18,26 g, Węglowodany ogółem 81,02 g, Sód 539,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,09 g, Białko ogółem 34,62 g, w tym cukry 45,08 g, Błonnik pokarmowy 2,05 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
770 kcal	Tłuszcz 6,65 g, Węglowodany ogółem 145,66 g, Sód 932,44 mg, Błonnik pokarmowy 14,44 g, Białko ogółem 33,53 g, w tym cukry 28,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,24 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; ser puszysty /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
423 kcal	Tłuszcz 18,57 g, Węglowodany ogółem 42,9 g, Błonnik pokarmowy 2,68 g, Białko ogółem 22,65 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 151,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
676 kcal	Białko ogółem 24,15 g, Błonnik pokarmowy 3,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,25 g, Tłuszcz 21,87 g, w tym cukry 31 g, Węglowodany ogółem 83,76 g, Sód 632,45 mg
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Smoothie
653 kcal	Tłuszcz 12,44 g, Węglowodany ogółem 110,9 g, Sód 1125,96 mg, Błonnik pokarmowy 15,65 g, w tym cukry 20,36 g, Białko ogółem 26,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,55 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/
650 kcal	Białko ogółem 21,32 g, Błonnik pokarmowy 4,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g, Tłuszcz 27,63 g, w tym cukry 13,74 g, Węglowodany ogółem 70 g, Sód 148,17 mg
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; filet z indyka pieczony ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
726 kcal	Tłuszcz 26,26 g, Węglowodany ogółem 87,17 g, Sód 986,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,74 g, Białko ogółem 30,41 g, w tym cukry 44,84 g, Błonnik pokarmowy 6,32 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
798 kcal	Tłuszcz 17,03 g, Węglowodany ogółem 129,54 g, Sód 1173,13 mg, Błonnik pokarmowy 14,61 g, w tym cukry 22,17 g, Białko ogółem 29,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,77 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
521 kcal	Tłuszcz 26,66 g, Węglowodany ogółem 50,05 g, Sód 389,31 mg, Błonnik pokarmowy 7,16 g, Białko ogółem 18,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, w tym cukry 7,74 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
521 kcal	Tłuszcz 12,44 g, Węglowodany ogółem 78,4 g, Sód 1125,96 mg, Błonnik pokarmowy 13,15 g, w tym cukry 7,86 g, Białko ogółem 25,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,55 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
921 kcal	Tłuszcz 35,84 g, Węglowodany ogółem 103,71 g, Sód 1464,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,74 g, Białko ogółem 43,22 g, w tym cukry 45,26 g, Błonnik pokarmowy 7,28 g
Drugie śniadanie	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
798 kcal	Tłuszcz 17,03 g, Węglowodany ogółem 129,54 g, Sód 1173,13 mg, Błonnik pokarmowy 14,61 g, w tym cukry 22,17 g, Białko ogółem 29,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,77 g
Podwieczorek	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
124 kcal	Tłuszcz 3,01 g, Węglowodany ogółem 11,84 g, Sód 67,83 mg, Błonnik pokarmowy 0,02 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata
589 kcal	Tłuszcz 27,08 g, Węglowodany ogółem 66,55 g, Sód 507,81 mg, Błonnik pokarmowy 8,12 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
500 kcal	Tłuszcz 19,57 g, Węglowodany ogółem 59,36 g, Sód 939,09 mg, Błonnik pokarmowy 6,93 g, Białko ogółem 18,32 g, w tym cukry 8,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
587 kcal	Tłuszcz 12,44 g, Węglowodany ogółem 94,6 g, Sód 1125,96 mg, Błonnik pokarmowy 13,15 g, w tym cukry 24,06 g, Białko ogółem 25,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,55 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/
664 kcal	Tłuszcz 34,7 g, Węglowodany ogółem 61,1 g, Sód 746,31 mg, Błonnik pokarmowy 8,09 g, Białko ogółem 27,26 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta podstawowa dzieci 2-3 lata

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata
194 kcal	Tłuszcz 8,78 g, Węglowodany ogółem 24,13 g, Sód 354,1 mg, Błonnik pokarmowy 1,11 g, Białko ogółem 5,56 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
Drugie śniadanie	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; ziemniaki puree z chrzanem ; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; Surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
370 kcal	Sód 404,69 mg, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 57,01 g, Błonnik pokarmowy 9,37 g, w tym cukry 7,1 g, Białko ogółem 18,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,06 g

Podwieczorek	Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
277 kcal	Tłuszcz 4,59 g, Węglowodany ogółem 51,14 g, Sód 47,17 mg, Błonnik pokarmowy 1,46 g, w tym cukry 14,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,22 g, Białko ogółem 4,1 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser puszysty 20g /Alergeny: 7/; ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; poledwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/
237 kcal	Tłuszcz 10,83 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 244,34 mg, Błonnik pokarmowy 3,04 g, Białko ogółem 5,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, w tym cukry 7,07 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
561 kcal	Tłuszcz 21,93 g, Węglowodany ogółem 66,43 g, Sód 957,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g, Białko ogółem 22,06 g, w tym cukry 13,27 g, Błonnik pokarmowy 7,28 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
521 kcal	Tłuszcz 12,44 g, Węglowodany ogółem 78,4 g, Sód 1125,96 mg, Błonnik pokarmowy 13,15 g, w tym cukry 7,86 g, Białko ogółem 25,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,55 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/
589 kcal	Tłuszcz 27,08 g, Węglowodany ogółem 66,55 g, Sód 507,81 mg, Błonnik pokarmowy 8,12 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g