

# JADŁOSPIS NA 2024-08-31 (sobota)

## Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Kakao /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; filet z kurczaka gotowany ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/
683 kcal	Tłuszcz 33,24 g, Węglowodany ogółem 67,16 g, Sód 864,21 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, w tym cukry 17,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 28,29 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Banan
842 kcal	Tłuszcz 11,32 g, Węglowodany ogółem 157,81 g, Sód 599,9 mg, Błonnik pokarmowy 13,64 g, Białko ogółem 25,37 g, w tym cukry 44,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata
743 kcal	Tłuszcz 41,59 g, Węglowodany ogółem 65,37 g, Sód 1042,21 mg, Błonnik pokarmowy 10 g, Białko ogółem 25,66 g, w tym cukry 10,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Nekataryna
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	Kakao /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
480 kcal	Tłuszcz 20,71 g, Węglowodany ogółem 47,43 g, Sód 533,79 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 17,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 26,46 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Banan
815 kcal	Tłuszcz 10,17 g, Węglowodany ogółem 154,23 g, Sód 602,88 mg, Błonnik pokarmowy 13,42 g, Białko ogółem 27,39 g, w tym cukry 43,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata
578 kcal	Tłuszcz 29,01 g, Węglowodany ogółem 48,24 g, Sód 283,68 mg, Białko ogółem 35,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g, Błonnik pokarmowy 2,13 g, w tym cukry 5,84 g
wieczorny posiłek	Nekataryna
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 dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; filet z kurczaka gotowany ; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata
480 kcal	Tłuszcz 20,71 g, Węglowodany ogółem 47,43 g, Błonnik pokarmowy 1,89 g, Białko ogółem 26,46 g, w tym cukry 17,03 g, Sód 533,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Banan
815 kcal	Tłuszcz 10,17 g, Węglowodany ogółem 154,23 g, Sód 602,88 mg, Błonnik pokarmowy 13,42 g, Białko ogółem 27,39 g, w tym cukry 43,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Podwieczorek	jabłko pieczone
75 kcal	Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 18,15 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3 g
Kolacja	Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/
578 kcal	Sód 283,68 mg, Węglowodany ogółem 48,24 g, w tym cukry 5,84 g, Tłuszcz 29,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g, Białko ogółem 35,4 g, Błonnik pokarmowy 2,13 g
wieczorny posiłek	Nekataryna
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	masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
501 kcal	Tłuszcz 22,14 g, Węglowodany ogółem 50,59 g, Sód 756,39 mg, Białko ogółem 22,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Błonnik pokarmowy 5,63 g, w tym cukry 16,79 g
Drugie śniadanie	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/; grejfruty
695 kcal	Tłuszcz 10,28 g, Węglowodany ogółem 123,82 g, Sód 613,48 mg, Błonnik pokarmowy 13,24 g, Białko ogółem 26,39 g, w tym cukry 26,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 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/; Mini omelet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/
599 kcal	Tłuszcz 30,44 g, Węglowodany ogółem 51,4 g, Sód 506,28 mg, Błonnik pokarmowy 5,87 g, w tym cukry 5,6 g, Białko ogółem 31,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g
wieczorny posiłek	Nekataryna
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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; filet z kurczaka gotowany
465 kcal	Tłuszcz 27,17 g, Węglowodany ogółem 34,89 g, Sód 632,68 mg, Błonnik pokarmowy 5,54 g, Białko ogółem 18,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,24 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Banan
842 kcal	Tłuszcz 11,32 g, Węglowodany ogółem 157,81 g, Sód 599,9 mg, Błonnik pokarmowy 13,64 g, Białko ogółem 25,37 g, w tym cukry 44,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata
743 kcal	Tłuszcz 41,59 g, Węglowodany ogółem 65,37 g, Sód 1042,21 mg, Błonnik pokarmowy 10 g, Białko ogółem 25,66 g, w tym cukry 10,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Nekataryna
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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; filet z kurczaka gotowany
533 kcal	Tłuszcz 27,59 g, Węglowodany ogółem 51,39 g, Sód 751,18 mg, Błonnik pokarmowy 6,5 g, Białko ogółem 19,79 g, w tym cukry 3,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Banan
772 kcal	Błonnik pokarmowy 16,94 g, Tłuszcz 6,87 g, Węglowodany ogółem 157,26 g, Sód 452,4 mg, Białko ogółem 16,57 g, w tym cukry 47,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata
743 kcal	Tłuszcz 41,59 g, Węglowodany ogółem 65,37 g, Sód 1042,21 mg, Błonnik pokarmowy 10 g, Białko ogółem 25,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 10,3 g
wieczorny posiłek	Nekataryna
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	pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; filet z kurczaka gotowany ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
683 kcal	Tłuszcz 33,24 g, Węglowodany ogółem 67,16 g, Sód 864,21 mg, Białko ogółem 28,29 g, w tym cukry 17,46 g, Błonnik pokarmowy 6,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
540 kcal	Tłuszcz 6,27 g, Węglowodany ogółem 104,06 g, Sód 451,4 mg, Błonnik pokarmowy 11,94 g, Białko ogółem 15,37 g, w tym cukry 7,33 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata
743 kcal	Tłuszcz 41,59 g, Węglowodany ogółem 65,37 g, Sód 1042,21 mg, Błonnik pokarmowy 10 g, Białko ogółem 25,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 10,3 g