

JADŁOSPIS NA 2024-08-09 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; mus owocowy
773 kcal	Sód 1268,81 mg, Węglowodany ogółem 93,99 g, w tym cukry 15,5 g, Tłuszcz 32,61 g, Błonnik pokarmowy 8,42 g, Białko ogółem 24,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; wypasiony serniczek z polewą owocową /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1011 kcal	Tłuszcz 44,04 g, Węglowodany ogółem 84,22 g, Sód 1169,41 mg, Błonnik pokarmowy 13,68 g, w tym cukry 42,59 g, Białko ogółem 49,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,47 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; rukola ; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
532 kcal	Sód 596,56 mg, Węglowodany ogółem 52,22 g, w tym cukry 10,61 g, Tłuszcz 22,17 g, Błonnik pokarmowy 6,7 g, Białko ogółem 22,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Herbata ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
537 kcal	Sód 997,86 mg, Węglowodany ogółem 65,14 g, w tym cukry 4,7 g, Tłuszcz 23,03 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g, Białko ogółem 18,94 g
Drugie śniadanie	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; kompot owocowy
707 kcal	Tłuszcz 37,94 g, Węglowodany ogółem 65,92 g, Sód 1162,41 mg, Błonnik pokarmowy 12,18 g, w tym cukry 15,59 g, Białko ogółem 35,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,47 g
Podwieczorek	wypasiony serniczek z polewą owocową /Alergeny: 1,3,6,9,10/
224 kcal	Tłuszcz 6 g, w tym cukry 27 g, Białko ogółem 12,3 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; rukola
353 kcal	Sód 485,26 mg, Węglowodany ogółem 37,61 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 17,12 g, Błonnik pokarmowy 4,18 g, Białko ogółem 12,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mus owocowy
124 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; mus owocowy
698 kcal	Sód 514,71 mg, Węglowodany ogółem 99,3 g, w tym cukry 14,89 g, Tłuszcz 18,54 g, Błonnik pokarmowy 5,95 g, Białko ogółem 33,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,39 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; fasolka szparagowa z wody ; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; wypasiony serniczek z polewą owocową /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kompot owocowy
753 kcal	Tłuszcz 21,39 g, Węglowodany ogółem 72,23 g, Sód 966,21 mg, Błonnik pokarmowy 11,26 g, w tym cukry 39,49 g, Białko ogółem 36,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,15 g

Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem 45 /Alergeny: 7/; Szyunka delikatesowa ; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
453 kcal	Sód 261,9 mg, Węglowodany ogółem 32,12 g, w tym cukry 10,43 g, Tłuszcz 20,77 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 27,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
75 kcal	Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 18,15 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; mus owocowy ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
711 kcal	Sód 948,18 mg, Tłuszcz 20 g, Węglowodany ogółem 100,04 g, Błonnik pokarmowy 9,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,39 g, Białko ogółem 28,69 g, w tym cukry 11,66 g
Drugie śniadanie	jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
150 kcal	Tłuszcz 5 g, Węglowodany ogółem 15,5 g, Sód 157,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Białko ogółem 9 g, w tym cukry 20 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; fasolka szparagowa z wody ; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kompot owocowy
616 kcal	Tłuszcz 15,39 g, Węglowodany ogółem 78,53 g, Sód 966,21 mg, Błonnik pokarmowy 11,26 g, w tym cukry 18,79 g, Białko ogółem 41,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,15 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/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szyunka delikatesowa ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
419 kcal	Sód 1116,26 mg, Węglowodany ogółem 47,37 g, w tym cukry 2,99 g, Tłuszcz 18,31 g, Błonnik pokarmowy 9,06 g, Białko ogółem 10,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; mus owocowy
788 kcal	Sód 802,51 mg, Węglowodany ogółem 87,98 g, w tym cukry 20,33 g, Białko ogółem 21,23 g, Błonnik pokarmowy 4,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 33,53 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; wypasiony serniczek z polewą owocową /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; kompot owocowy
816 kcal	Tłuszcz 20,4 g, Węglowodany ogółem 99,91 g, Sód 786,49 mg, Błonnik pokarmowy 14,02 g, w tym cukry 41,33 g, Białko ogółem 35,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,34 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szyunka delikatesowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; rukola ; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
605 kcal	Sód 255,46 mg, Węglowodany ogółem 58,1 g, w tym cukry 16,19 g, Białko ogółem 23,58 g, Błonnik pokarmowy 3,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 22,89 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Herbata ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; mus owocowy
773 kcal	Sód 1268,81 mg, Węglowodany ogółem 93,99 g, w tym cukry 15,5 g, Tłuszcz 32,61 g, Błonnik pokarmowy 8,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 24,2 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; wypasiony serniczek z polewą owocową /Alergeny: 1,3,6,9,10/

1011 kcal	Tłuszcz 44,04 g, Węglowodany ogółem 84,22 g, Sód 1169,41 mg, Błonnik pokarmowy 13,68 g, w tym cukry 42,59 g, Białko ogółem 49,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,47 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; rukola ; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
532 kcal	Sód 596,56 mg, Węglowodany ogółem 52,22 g, w tym cukry 10,61 g, Tłuszcz 22,17 g, Błonnik pokarmowy 6,7 g, Białko ogółem 22,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; mus owocowy
773 kcal	Sód 1268,81 mg, Węglowodany ogółem 93,99 g, w tym cukry 15,5 g, Tłuszcz 32,61 g, Błonnik pokarmowy 8,42 g, Białko ogółem 24,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Drugie śniadanie	jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
205 kcal	Tłuszcz 4,75 g, Węglowodany ogółem 30,25 g, Sód 147,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 25 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; wypasiony serniczek z polewą owocową /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kompot owocowy
1011 kcal	Tłuszcz 44,04 g, Węglowodany ogółem 84,22 g, Sód 1169,41 mg, Błonnik pokarmowy 13,68 g, w tym cukry 42,59 g, Białko ogółem 49,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,47 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/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; rukola ; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
532 kcal	Sód 596,56 mg, Węglowodany ogółem 52,22 g, w tym cukry 10,61 g, Tłuszcz 22,17 g, Błonnik pokarmowy 6,7 g, Białko ogółem 22,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; mus owocowy ; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka 60g ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
615 kcal	Sód 840,71 mg, Węglowodany ogółem 86,54 g, w tym cukry 15,49 g, Tłuszcz 16,68 g, Błonnik pokarmowy 5,95 g, Białko ogółem 28,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,87 g
Obiad	Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; kompot owocowy ; ziemniaki gotowane ; zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Smoothe ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
864 kcal	Sód 943,99 mg, Tłuszcz 18,4 g, Węglowodany ogółem 147,81 g, Białko ogółem 32,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,31 g, w tym cukry 56,83 g, Błonnik pokarmowy 16,52 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
500 kcal	Sód 243,28 mg, Węglowodany ogółem 59,25 g, w tym cukry 18,83 g, Tłuszcz 21,19 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 15,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
75 kcal	Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 18,15 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/
649 kcal	Tłuszcz 32,41 g, Węglowodany ogółem 65,29 g, Sód 1230,81 mg, Błonnik pokarmowy 7,62 g, Białko ogółem 24,2 g, w tym cukry 4,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g

Obiad	Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/
787 kcal	Tłuszcz 38,04 g, Węglowodany ogółem 84,22 g, Sód 1169,41 mg, Białko ogółem 37,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,47 g, w tym cukry 15,59 g, Błonnik pokarmowy 13,68 g
Kolacja	papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
426 kcal	Tłuszcz 18,17 g, Węglowodany ogółem 52,22 g, Sód 596,56 mg, Błonnik pokarmowy 6,7 g, w tym cukry 3,41 g, Białko ogółem 12,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Herbata ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; mus owocowy
538 kcal	Sód 909,86 mg, Węglowodany ogółem 79,3 g, w tym cukry 15,5 g, Tłuszcz 18,07 g, Błonnik pokarmowy 5,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g, Białko ogółem 13,72 g
Drugie śniadanie	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; kompot owocowy
707 kcal	Tłuszcz 37,94 g, Węglowodany ogółem 65,92 g, Sód 1162,41 mg, Błonnik pokarmowy 12,18 g, w tym cukry 15,59 g, Białko ogółem 35,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,47 g
Podwieczorek	wypasiony serniczek z polewą owocową /Alergeny: 1,3,6,9,10/
224 kcal	Tłuszcz 6 g, w tym cukry 27 g, Białko ogółem 12,3 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa z fileta ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
341 kcal	Sód 405,56 mg, Węglowodany ogółem 37,61 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 16,56 g, Błonnik pokarmowy 4,18 g, Białko ogółem 10,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g