

JADŁOSPIS NA 2024-11-22 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; banan
898 kcal	Tłuszcz 31,19 g, Węglowodany ogółem 131,82 g, Sód 1199,88 mg, Błonnik pokarmowy 13,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,96 g, Białko ogółem 20,41 g, w tym cukry 28,48 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane 150 ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszonej ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
825 kcal	Tłuszcz 23,45 g, Węglowodany ogółem 118,19 g, Sód 1301,94 mg, Błonnik pokarmowy 24,82 g, Białko ogółem 31,71 g, w tym cukry 25,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
751 kcal	Tłuszcz 47,44 g, Węglowodany ogółem 58,4 g, Sód 810,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,11 g, Białko ogółem 25,35 g, w tym cukry 8,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan ; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kiełki ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/
769 kcal	Sód 684,98 mg, Węglowodany ogółem 109,64 g, w tym cukry 29,25 g, Tłuszcz 24,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, Białko ogółem 22,76 g, Błonnik pokarmowy 5,95 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane 150 ; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
429 kcal	Tłuszcz 5,85 g, Węglowodany ogółem 68,29 g, Sód 690,14 mg, Błonnik pokarmowy 14,31 g, Białko ogółem 30,4 g, w tym cukry 23,65 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sałata /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
569 kcal	Tłuszcz 28,32 g, Węglowodany ogółem 48,43 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 34,23 g, w tym cukry 8,33 g, Sód 185,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
837 kcal	Tłuszcz 25,89 g, Węglowodany ogółem 123,92 g, Sód 1053,11 mg, Białko ogółem 19,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, w tym cukry 35,17 g, Błonnik pokarmowy 15,92 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; Surowka z kapusty kiszonej ; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; jogurt naturalny
707 kcal	Tłuszcz 10,01 g, Węglowodany ogółem 119,88 g, Sód 930,76 mg, Błonnik pokarmowy 25,02 g, Białko ogółem 29,93 g, w tym cukry 10,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
555 kcal	Tłuszcz 21,81 g, Węglowodany ogółem 60,68 g, Sód 1015,08 mg, Białko ogółem 25,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Błonnik pokarmowy 8,23 g, w tym cukry 0,4 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 lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; bułka wrocławska ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełki ; banan
711 kcal	Tłuszcz 18,44 g, Węglowodany ogółem 109,56 g, Błonnik pokarmowy 5,95 g, Białko ogółem 22,65 g, w tym cukry 29,25 g, Sód 689,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,75 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane 150 ; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
429 kcal	Tłuszcz 5,85 g, Węglowodany ogółem 68,29 g, Sód 690,14 mg, Błonnik pokarmowy 14,31 g, Białko ogółem 30,4 g, w tym cukry 23,65 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
511 kcal	Tłuszcz 21,94 g, Węglowodany ogółem 48,35 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 34,12 g, w tym cukry 8,33 g, Sód 190,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,82 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; banan
828 kcal	Tłuszcz 30,89 g, Węglowodany ogółem 108,77 g, Sód 603,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,26 g, Białko ogółem 17,44 g, w tym cukry 33,31 g, Błonnik pokarmowy 6,39 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane 150 ; ryba po grecku b/g /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszonej ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
825 kcal	Tłuszcz 23,45 g, Węglowodany ogółem 118,19 g, Sód 1301,94 mg, Błonnik pokarmowy 24,82 g, Białko ogółem 31,71 g, w tym cukry 25,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
812 kcal	Białko ogółem 26,58 g, Błonnik pokarmowy 3,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,43 g, Tłuszcz 47,99 g, w tym cukry 14,18 g, Węglowodany ogółem 61,85 g, Sód 450,45 mg
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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; banan
830 kcal	Tłuszcz 30,77 g, Węglowodany ogółem 115,32 g, Sód 1081,38 mg, Błonnik pokarmowy 12,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,96 g, Białko ogółem 18,76 g, w tym cukry 28,06 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane 150 ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszonej ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
825 kcal	Tłuszcz 23,45 g, Węglowodany ogółem 118,19 g, Sód 1301,94 mg, Błonnik pokarmowy 24,82 g, Białko ogółem 31,71 g, w tym cukry 25,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
683 kcal	Tłuszcz 47,02 g, Węglowodany ogółem 41,9 g, Sód 691,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,15 g, Białko ogółem 23,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 8,18 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

dzienna szkoła

Obiad

Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane 150 ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszonej ; Kompot z czarnej porzeczki

733 kcal

Tłuszcz 21,2 g, Węglowodany ogółem 105,89 g, Sód 1231,44 mg, Błonnik pokarmowy 24,37 g, Białko ogółem 26,31 g, w tym cukry 4,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; banan

898 kcal

Tłuszcz 31,19 g, Węglowodany ogółem 131,82 g, Sód 1199,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,96 g, Białko ogółem 20,41 g, w tym cukry 28,48 g, Błonnik pokarmowy 13,52 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 fasolowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane 150 ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszonej ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/

825 kcal

Tłuszcz 23,45 g, Węglowodany ogółem 118,19 g, Sód 1301,94 mg, Błonnik pokarmowy 24,82 g, Białko ogółem 31,71 g, w tym cukry 25,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g

Podwieczorek

jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

84 kcal

Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata

814 kcal

Tłuszcz 52,12 g, Węglowodany ogółem 58,42 g, Sód 933,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,11 g, Białko ogółem 30,57 g, w tym cukry 8,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 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

bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; banan

893 kcal

Tłuszcz 38,41 g, Węglowodany ogółem 112,52 g, Sód 1184,92 mg, Błonnik pokarmowy 12,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,77 g, Białko ogółem 23,74 g, w tym cukry 22,56 g

Obiad

Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane 150 ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszonej ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/

825 kcal

Tłuszcz 23,45 g, Węglowodany ogółem 118,19 g, Sód 1301,94 mg, Błonnik pokarmowy 24,82 g, Białko ogółem 31,71 g, w tym cukry 25,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata

751 kcal

Tłuszcz 47,44 g, Węglowodany ogółem 58,4 g, Sód 810,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,11 g, Białko ogółem 25,35 g, w tym cukry 8,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 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 komercja

Śniadanie

bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki

782 kcal

Tłuszcz 30,83 g, Węglowodany ogółem 103,62 g, Sód 1198,68 mg, Błonnik pokarmowy 11,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,96 g, Białko ogółem 20,41 g, w tym cukry 14,08 g

Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane 150 ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszzonej ; Kompot z czarnej porzeczki
733 kcal	Tłuszcz 21,2 g, Węglowodany ogółem 105,89 g, Sód 1231,44 mg, Błonnik pokarmowy 24,37 g, Białko ogółem 26,31 g, w tym cukry 4,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
751 kcal	Tłuszcz 47,44 g, Węglowodany ogółem 58,4 g, Sód 810,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,11 g, Białko ogółem 25,35 g, w tym cukry 8,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g