

JADŁOSPIS NA 2024-09-26 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sliwki
425 kcal	Tłuszcz 17,55 g, Węglowodany ogółem 54,62 g, Sód 587,34 mg, Błonnik pokarmowy 6,37 g, Białko ogółem 12,37 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Schab duszony z pieczarkami /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
749 kcal	Tłuszcz 21,39 g, Węglowodany ogółem 82,91 g, Sód 1065,22 mg, Błonnik pokarmowy 10,6 g, Białko ogółem 43,33 g, w tym cukry 17,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
694 kcal	Tłuszcz 48,58 g, Węglowodany ogółem 39,19 g, Sód 1098,21 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 28,84 g, w tym cukry 4,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,49 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
427 kcal	Sód 425,04 mg, Węglowodany ogółem 44,32 g, w tym cukry 24,23 g, Tłuszcz 18,55 g, Błonnik pokarmowy 2,24 g, Białko ogółem 20,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
789 kcal	Tłuszcz 16,54 g, Węglowodany ogółem 105,8 g, Sód 1443,49 mg, Błonnik pokarmowy 13,95 g, Białko ogółem 42,76 g, w tym cukry 18,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,31 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
611 kcal	Tłuszcz 32,73 g, Węglowodany ogółem 44,85 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 38,13 g, w tym cukry 4,33 g, Sód 519,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,01 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; jogurt naturalny
446 kcal	Tłuszcz 22,23 g, Węglowodany ogółem 44,48 g, Sód 671,64 mg, Błonnik pokarmowy 5,53 g, Białko ogółem 16,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, w tym cukry 10,94 g
Drugie śniadanie	koktajl jagodowy (dieta) /Alergeny: 1,7/
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 ziemniaczana /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
802 kcal	Tłuszcz 17,14 g, Węglowodany ogółem 107,39 g, Sód 1443,63 mg, Błonnik pokarmowy 14,02 g, Białko ogółem 42,94 g, w tym cukry 18,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,31 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/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; papryka świeża /Alergeny: 7/
708 kcal	Tłuszcz 35,3 g, Węglowodany ogółem 63,37 g, Sód 852,21 mg, Błonnik pokarmowy 8,23 g, Białko ogółem 33,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,01 g, w tym cukry 4,09 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Śliwki ; Szynka delikatesowa
571 kcal	Białko ogółem 13,6 g, Błonnik pokarmowy 5,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 19,32 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 75,11 g, Sód 357,54 mg
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Schab duszony z pieczarkami /Alergeny: 7/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
819 kcal	Tłuszcz 19,38 g, Węglowodany ogółem 106,49 g, Sód 1403,54 mg, Błonnik pokarmowy 14,2 g, Białko ogółem 43,19 g, w tym cukry 18,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkowa wieprzowa
840 kcal	Białko ogółem 30,07 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,97 g, Tłuszcz 50,35 g, w tym cukry 10,15 g, Węglowodany ogółem 59,68 g, Sód 868,41 mg
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Śliwki
430 kcal	Tłuszcz 18,18 g, Węglowodany ogółem 52,73 g, Sód 580,14 mg, Błonnik pokarmowy 7,93 g, Białko ogółem 10,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 2,99 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Schab duszony z pieczarkami /Alergeny: 7/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; banan
865 kcal	Tłuszcz 21,75 g, Węglowodany ogółem 111,11 g, Sód 1066,42 mg, Błonnik pokarmowy 12,64 g, Białko ogółem 43,33 g, w tym cukry 31,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Herbata
699 kcal	Tłuszcz 49,21 g, Węglowodany ogółem 37,3 g, Sód 1091,01 mg, Błonnik pokarmowy 5,71 g, Białko ogółem 27,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,49 g, w tym cukry 4,15 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dzienna szkoła

Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Schab duszony z pieczarkami /Alergeny: 7/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
534 kcal	Tłuszcz 14,86 g, Węglowodany ogółem 65,71 g, Sód 980,94 mg, Błonnik pokarmowy 7,49 g, Białko ogółem 35,5 g, w tym cukry 5,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; rukola ; Śliwki
422 kcal	Sód 476,28 mg, Węglowodany ogółem 53,19 g, w tym cukry 4,61 g, Tłuszcz 17,25 g, Białko ogółem 11,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 6,34 g

Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Schab duszony z pieczarkami /Alergeny: 7/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
675 kcal	Tłuszcz 16,53 g, Węglowodany ogółem 83,86 g, Sód 988,89 mg, Błonnik pokarmowy 7,65 g, Białko ogółem 36,74 g, w tym cukry 23,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
694 kcal	Tłuszcz 48,58 g, Węglowodany ogółem 39,19 g, Sód 1098,21 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 28,84 g, w tym cukry 4,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,49 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa (d.niskob.) ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
402 kcal	Tłuszcz 15,66 g, Węglowodany ogółem 51,82 g, Błonnik pokarmowy 1,99 g, Białko ogółem 12,55 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 238,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Schab gotowany 50g /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
698 kcal	Tłuszcz 13,6 g, Węglowodany ogółem 105,8 g, Sód 1324,49 mg, Błonnik pokarmowy 13,95 g, Białko ogółem 26,73 g, w tym cukry 18,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,12 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser koluś plastry (d.niskob.) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielbasa szynkowa wieprzowa ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
529 kcal	Tłuszcz 21,38 g, Węglowodany ogółem 67,39 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 16,82 g, w tym cukry 10,83 g, Sód 191,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka delikatesowa ; rukola
508 kcal	Tłuszcz 21,9 g, Węglowodany ogółem 59,07 g, Sód 584,34 mg, Błonnik pokarmowy 5,17 g, Białko ogółem 18,37 g, w tym cukry 3,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Schab duszony z pieczarkami /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
587 kcal	Tłuszcz 15,61 g, Węglowodany ogółem 64,77 g, Sód 869,55 mg, Błonnik pokarmowy 6,75 g, Białko ogółem 36,53 g, w tym cukry 7,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa
694 kcal	Tłuszcz 48,58 g, Węglowodany ogółem 39,19 g, Sód 1098,21 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 28,84 g, w tym cukry 4,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,49 g