

JADŁOSPIS NA 2024-08-22 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
747 kcal	Sód 1203,06 mg, Węglowodany ogółem 53,1 g, w tym cukry 5,46 g, Tłuszcz 44,86 g, Błonnik pokarmowy 6,62 g, Białko ogółem 37,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 7,1/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
907 kcal	Tłuszcz 11,93 g, Węglowodany ogółem 169,73 g, Sód 1033,35 mg, Błonnik pokarmowy 19,64 g, Białko ogółem 35,69 g, w tym cukry 44,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
494 kcal	Sód 710,21 mg, Węglowodany ogółem 53,44 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 24,28 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 15,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 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/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica na parze /Alergeny: 3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
661 kcal	Sód 356,61 mg, Węglowodany ogółem 59,79 g, w tym cukry 19,96 g, Tłuszcz 29,67 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, Białko ogółem 26,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,19 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ryż w sosie curry (dieta) /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
790 kcal	Tłuszcz 7,09 g, Węglowodany ogółem 153,68 g, Sód 1147,04 mg, Błonnik pokarmowy 16,78 g, Białko ogółem 32,32 g, w tym cukry 44,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
327 kcal	Sód 115,44 mg, Węglowodany ogółem 32,02 g, w tym cukry 3,23 g, Tłuszcz 15,39 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 15,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica na parze /Alergeny: 3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
492 kcal	Sód 356,61 mg, Węglowodany ogółem 30,99 g, w tym cukry 5,56 g, Tłuszcz 24,47 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, Białko ogółem 25,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
Drugie śniadanie	kisiel z jabłkiem
72 kcal	Węglowodany ogółem 17,89 g, Sód 8,65 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,61 g, Tłuszcz 0,12 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ryż w sosie curry (dieta) /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Smoothie
678 kcal	Tłuszcz 6,82 g, Węglowodany ogółem 132,07 g, Sód 1018,75 mg, Błonnik pokarmowy 17,65 g, Białko ogółem 27,32 g, w tym cukry 23,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Podwieczorek	Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
157 kcal	Białko ogółem 5,76 g, Tłuszcz 3,6 g, w tym cukry 20,16 g, Węglowodany ogółem 24,84 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
327 kcal	Sód 115,44 mg, Węglowodany ogółem 32,02 g, w tym cukry 3,23 g, Tłuszcz 15,39 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 15,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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**

Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica na parze /Alergeny: 3/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

505 kcal

Sód 582,48 mg, Tłuszcz 25,93 g, Węglowodany ogółem 32,03 g, Błonnik pokarmowy 5,55 g, Białko ogółem 21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 2,33 g

Drugie śniadanie

jogurt naturalny

90 kcal

Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Białko ogółem 5,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, w tym cukry 7,95 g

Obiad

zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ryż w sosie curry (dieta) /Alergeny: 7,1/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/; Smoothie

807 kcal

Tłuszcz 11,17 g, Węglowodany ogółem 148,41 g, Sód 1096,38 mg, Błonnik pokarmowy 20,17 g, Białko ogółem 33,59 g, w tym cukry 30,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,74 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

Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

412 kcal

Sód 447,81 mg, Tłuszcz 17,96 g, Węglowodany ogółem 47,55 g, Błonnik pokarmowy 8,29 g, Białko ogółem 11,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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**

Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/

820 kcal

Sód 861,96 mg, Węglowodany ogółem 58,98 g, w tym cukry 11,04 g, Białko ogółem 38,51 g, Błonnik pokarmowy 3,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g, Tłuszcz 45,58 g

Obiad

zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 7,1/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Smoothie ; serek homogenizowany

993 kcal

Tłuszcz 24,83 g, Węglowodany ogółem 170,39 g, Sód 1103,85 mg, Błonnik pokarmowy 19,64 g, Białko ogółem 40,28 g, w tym cukry 24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g

Kolacja

Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; szynka gotowana jak dawniej ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

555 kcal

Sód 350,57 mg, Węglowodany ogółem 56,89 g, w tym cukry 8,99 g, Białko ogółem 16,29 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,07 g, Tłuszcz 24,83 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 bogatoresztkowa - KOD 5**Śniadanie**

Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

679 kcal

Sód 1084,56 mg, Węglowodany ogółem 36,6 g, w tym cukry 5,04 g, Tłuszcz 44,44 g, Błonnik pokarmowy 5,66 g, Białko ogółem 35,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g

Obiad

zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 7,1/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie

907 kcal

Tłuszcz 11,93 g, Węglowodany ogółem 169,73 g, Sód 1033,35 mg, Błonnik pokarmowy 19,64 g, Białko ogółem 35,69 g, w tym cukry 44,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g

Kolacja

Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; szynka gotowana jak dawniej ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

414 kcal	Sód 573,17 mg, Węglowodany ogółem 34,51 g, w tym cukry 2,99 g, Tłuszcz 23,69 g, Błonnik pokarmowy 5,71 g, Białko ogółem 13,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
719 kcal	Sód 1170,77 mg, Węglowodany ogółem 51,86 g, w tym cukry 5,21 g, Tłuszcz 41,81 g, Błonnik pokarmowy 6,51 g, Białko ogółem 38,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 7,1/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny bez laktozy ; Smoothe
840 kcal	Tłuszcz 11,33 g, Węglowodany ogółem 154,19 g, Sód 1127,85 mg, Błonnik pokarmowy 19,64 g, Białko ogółem 35,33 g, w tym cukry 31,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; ser biały b/l /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
429 kcal	Sód 362,45 mg, Węglowodany ogółem 53,37 g, w tym cukry 4,61 g, Tłuszcz 17,2 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 12,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/
747 kcal	Tłuszcz 44,86 g, Węglowodany ogółem 53,1 g, Sód 1203,06 mg, Błonnik pokarmowy 6,62 g, Białko ogółem 37,28 g, w tym cukry 5,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 7,1/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
618 kcal	Tłuszcz 8,33 g, Węglowodany ogółem 112,39 g, Sód 1033,35 mg, Błonnik pokarmowy 17,14 g, Białko ogółem 28,68 g, w tym cukry 11,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; szynka gotowana jak dawniej ; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
494 kcal	Tłuszcz 24,28 g, Węglowodany ogółem 53,44 g, Sód 710,21 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 15,06 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g