

JADŁOSPIS NA 2025-01-09 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko (1 sztuka)
555 kcal	Tłuszcz 20,16 g, Węglowodany ogółem 67,76 g, Sód 520,55 mg, Błonnik pokarmowy 6,31 g, Białko ogółem 26,84 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1257 kcal	Tłuszcz 44,18 g, Węglowodany ogółem 144,32 g, Sód 1204,2 mg, Błonnik pokarmowy 10,83 g, w tym cukry 36,76 g, Białko ogółem 71,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,75 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
684 kcal	Tłuszcz 27,83 g, Węglowodany ogółem 83,77 g, Sód 631,07 mg, Błonnik pokarmowy 6,64 g, Białko ogółem 21,9 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	baton crunchowy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki ; jabłko pieczone
844 kcal	Tłuszcz 25,33 g, Węglowodany ogółem 112,55 g, Sód 639,81 mg, Błonnik pokarmowy 5,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g, w tym cukry 22,68 g, Białko ogółem 43,01 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/
1052 kcal	Tłuszcz 36,93 g, Węglowodany ogółem 102,95 g, Sód 986,49 mg, Błonnik pokarmowy 9,72 g, w tym cukry 23,71 g, Białko ogółem 51,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,56 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
378 kcal	Tłuszcz 18,03 g, Węglowodany ogółem 37,8 g, Błonnik pokarmowy 2,62 g, Białko ogółem 18,18 g, w tym cukry 8,03 g, Sód 465,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g
wieczorny posiłek	baton crunchowy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; jabłko pieczone
816 kcal	Tłuszcz 25,33 g, Węglowodany ogółem 105,56 g, Sód 639,74 mg, Błonnik pokarmowy 5,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g, w tym cukry 15,69 g, Białko ogółem 43,01 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Smoothie
1070 kcal	Tłuszcz 34,26 g, Węglowodany ogółem 138,68 g, Sód 858,2 mg, Błonnik pokarmowy 13,09 g, w tym cukry 24,21 g, Białko ogółem 53,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
350 kcal	Tłuszcz 18,03 g, Węglowodany ogółem 30,81 g, Błonnik pokarmowy 2,62 g, Białko ogółem 18,18 g, w tym cukry 1,04 g, Sód 465,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g

wieczorny posiłek

sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/

55 kcal

Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie

Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; jabłko (1 sztuka) ; Sałata /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/

833 kcal

Tłuszcz 27,18 g, Węglowodany ogółem 108,56 g, Sód 605,75 mg, Błonnik pokarmowy 11,19 g, Białko ogółem 35,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,55 g, w tym cukry 23,39 g

Obiad

Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/

1257 kcal

Tłuszcz 44,18 g, Węglowodany ogółem 144,32 g, Sód 1204,2 mg, Błonnik pokarmowy 10,83 g, w tym cukry 36,76 g, Białko ogółem 71,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,75 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/

693 kcal

Tłuszcz 28,49 g, Węglowodany ogółem 82,45 g, Sód 834,77 mg, Błonnik pokarmowy 8,35 g, w tym cukry 6,99 g, Białko ogółem 20,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/

169 kcal

Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dzienna szkoła

Obiad

Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/

1257 kcal

Tłuszcz 44,18 g, Węglowodany ogółem 144,32 g, Sód 1204,2 mg, Błonnik pokarmowy 10,83 g, w tym cukry 36,76 g, Białko ogółem 71,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,75 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie

chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)

555 kcal

Tłuszcz 20,16 g, Węglowodany ogółem 67,76 g, Sód 520,55 mg, Błonnik pokarmowy 6,31 g, Białko ogółem 26,84 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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

Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/

1257 kcal

Tłuszcz 44,18 g, Węglowodany ogółem 144,32 g, Sód 1204,2 mg, Błonnik pokarmowy 10,83 g, w tym cukry 36,76 g, Białko ogółem 71,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,75 g

Podwieczorek

Sok przecierowy /Alergeny: 7/

66 kcal

Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

684 kcal

Tłuszcz 27,83 g, Węglowodany ogółem 83,77 g, Sód 631,07 mg, Błonnik pokarmowy 6,64 g, Białko ogółem 21,9 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/

169 kcal

Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta biegunkowa

Śniadanie

chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; kisiel

181 kcal

Tłuszcz 0,67 g, Węglowodany ogółem 40,32 g, Błonnik pokarmowy 1,31 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 5,23 g, Sód 8,38 mg

Obiad

Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml

215 kcal	Błonnik pokarmowy 4,8 g, Tłuszcz 1,38 g, Węglowodany ogółem 49 g, Sód 318,57 mg, Białko ogółem 3,51 g, w tym cukry 4,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Biskopity /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kisiel
320 kcal	Sód 102,58 mg, Tłuszcz 18,78 g, Węglowodany ogółem 28,3 g, Błonnik pokarmowy 0,43 g, w tym cukry 4,99 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki
495 kcal	Tłuszcz 19,68 g, Węglowodany ogółem 53,24 g, Sód 518,15 mg, Błonnik pokarmowy 3,91 g, Białko ogółem 26,84 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot śliwkowy
1052 kcal	Tłuszcz 39,43 g, Węglowodany ogółem 114,07 g, Sód 1056,7 mg, Błonnik pokarmowy 10,83 g, w tym cukry 11,76 g, Białko ogółem 61,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
684 kcal	Tłuszcz 27,83 g, Węglowodany ogółem 83,77 g, Sód 631,07 mg, Błonnik pokarmowy 6,64 g, Białko ogółem 21,9 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g