

JADŁOSPIS NA 2024-09-16 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; Herbata ; Musztarda /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/
905 kcal	Tłuszcz 51,78 g, w tym cukry 4,81 g, Białko ogółem 20,72 g, Błonnik pokarmowy 8,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 76,38 g, Sód 1129,03 mg
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
937 kcal	Tłuszcz 17,85 g, Węglowodany ogółem 156,42 g, Błonnik pokarmowy 18,25 g, Białko ogółem 31,76 g, w tym cukry 51,33 g, Sód 1546,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
524 kcal	Tłuszcz 25,76 g, Węglowodany ogółem 53,68 g, Sód 792,65 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 18,41 g, w tym cukry 3,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
698 kcal	Tłuszcz 35,21 g, Węglowodany ogółem 53,35 g, Błonnik pokarmowy 2,89 g, Białko ogółem 31,94 g, w tym cukry 6,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,95 g, Sód 255,75 mg
Obiad	Zupa krem ziemniaczana z grzankami (dieta) /Alergeny: 1,7/; makaron z sosem bolońskim (dieta) /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
896 kcal	Tłuszcz 15,26 g, Węglowodany ogółem 152,19 g, Błonnik pokarmowy 17,1 g, Białko ogółem 32,38 g, w tym cukry 50,89 g, Sód 802,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
334 kcal	Tłuszcz 15,82 g, Węglowodany ogółem 32,01 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 16,28 g, w tym cukry 3,53 g, Sód 589,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
719 kcal	Tłuszcz 36,64 g, w tym cukry 6,27 g, Białko ogółem 27,62 g, Błonnik pokarmowy 6,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,95 g, Węglowodany ogółem 56,51 g, Sód 478,35 mg
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa krem ziemniaczana z grzankami (dieta) /Alergeny: 1,7/; makaron z sosem bolońskim (dieta) /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
896 kcal	Tłuszcz 15,26 g, Węglowodany ogółem 152,19 g, Błonnik pokarmowy 17,1 g, Białko ogółem 32,38 g, w tym cukry 50,89 g, Sód 802,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata

355 kcal	Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 35,17 g, Sód 812,08 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 11,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,29 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
703 kcal	Białko ogółem 24,5 g, Błonnik pokarmowy 3,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g, Tłuszcz 32,98 g, w tym cukry 11,72 g, Węglowodany ogółem 56,89 g, Sód 255,75 mg
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
835 kcal	Tłuszcz 14,75 g, Węglowodany ogółem 131,58 g, Błonnik pokarmowy 22 g, Białko ogółem 27,75 g, w tym cukry 40,17 g, Sód 1546,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
585 kcal	Białko ogółem 19,64 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 26,31 g, w tym cukry 9,29 g, Węglowodany ogółem 57,13 g, Sód 433,01 mg
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Parówka na ciepło ; Musztarda /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
837 kcal	Tłuszcz 51,36 g, w tym cukry 4,39 g, Białko ogółem 19,07 g, Błonnik pokarmowy 7,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 59,88 g, Sód 1010,53 mg
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
937 kcal	Tłuszcz 17,85 g, Węglowodany ogółem 156,42 g, Błonnik pokarmowy 18,25 g, Białko ogółem 31,76 g, w tym cukry 51,33 g, Sód 1546,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
456 kcal	Tłuszcz 25,34 g, Węglowodany ogółem 37,18 g, Sód 674,15 mg, Błonnik pokarmowy 6,13 g, Białko ogółem 16,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,29 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dzienna szkoła

Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
645 kcal	Tłuszcz 13,95 g, Węglowodany ogółem 101,88 g, Błonnik pokarmowy 14,95 g, Białko ogółem 24,8 g, w tym cukry 2,67 g, Sód 1546,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Musztarda /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Parówka na ciepło ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
925 kcal	Sód 1321,43 mg, Węglowodany ogółem 80,82 g, w tym cukry 8,61 g, Tłuszcz 51,98 g, Białko ogółem 20,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Błonnik pokarmowy 8,87 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/

937 kcal	Tłuszcz 17,85 g, Węglowodany ogółem 156,42 g, Błonnik pokarmowy 18,25 g, Białko ogółem 31,76 g, w tym cukry 51,33 g, Sód 1546,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata
524 kcal	Tłuszcz 25,76 g, Węglowodany ogółem 53,68 g, Sód 792,65 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 18,41 g, w tym cukry 3,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; Musztarda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
925 kcal	Tłuszcz 51,98 g, Węglowodany ogółem 80,82 g, Sód 1321,43 mg, Błonnik pokarmowy 8,87 g, Białko ogółem 20,72 g, w tym cukry 8,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/
645 kcal	Tłuszcz 13,95 g, Węglowodany ogółem 101,88 g, Błonnik pokarmowy 14,95 g, Białko ogółem 24,8 g, w tym cukry 2,67 g, Sód 1546,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata
524 kcal	Tłuszcz 25,76 g, Węglowodany ogółem 53,68 g, Sód 792,65 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 18,41 g, w tym cukry 3,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g