

JADŁOSPIS NA 2024-09-03 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; ser hochland /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Musztarda /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
648 kcal	Tłuszcz 25,07 g, Węglowodany ogółem 66,77 g, Sód 986,23 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 26,42 g, w tym cukry 32,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa pejzanka /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot truskawkowy ; Deser jogurtowy z chią i mussem truskawkowym /Alergeny: 7/
725 kcal	Tłuszcz 18,56 g, Węglowodany ogółem 99,26 g, Sód 899,14 mg, Błonnik pokarmowy 18,32 g, w tym cukry 18,58 g, Białko ogółem 38,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,32 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
542 kcal	Tłuszcz 28,06 g, Węglowodany ogółem 54,19 g, Sód 892,05 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 17,79 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
599 kcal	Tłuszcz 20,99 g, Węglowodany ogółem 75,54 g, Błonnik pokarmowy 5,86 g, Białko ogółem 27,17 g, w tym cukry 32,53 g, Sód 102,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Deser jogurtowy z chią i mussem truskawkowym /Alergeny: 7/
682 kcal	Tłuszcz 15,91 g, Węglowodany ogółem 97,65 g, Sód 858,91 mg, Błonnik pokarmowy 17,68 g, w tym cukry 19,95 g, Białko ogółem 37,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,87 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
338 kcal	Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 32,62 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 16,43 g, w tym cukry 3,53 g, Sód 885,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
75 kcal	Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 18,15 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3 g

Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	Herbata ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/
599 kcal	Sód 102,19 mg, Węglowodany ogółem 75,54 g, w tym cukry 32,53 g, Białko ogółem 27,17 g, Tłuszcz 20,99 g, Błonnik pokarmowy 5,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g
Drugie śniadanie	jogurt owocowy /Alergeny: 7/
92 kcal	Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 21 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Deser jogurtowy z chią i mussem truskawkowym /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy
682 kcal	Tłuszcz 15,91 g, Węglowodany ogółem 97,65 g, Sód 858,91 mg, Błonnik pokarmowy 17,68 g, w tym cukry 19,95 g, Białko ogółem 37,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,87 g
Podwieczorek	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

Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
338 kcal	Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 32,62 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 16,43 g, w tym cukry 3,53 g, Sód 885,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
75 kcal	Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 18,15 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rozszonka /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
620 kcal	Tłuszcz 22,42 g, Węglowodany ogółem 78,7 g, Sód 324,79 mg, Błonnik pokarmowy 9,6 g, w tym cukry 32,29 g, Białko ogółem 22,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 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	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy
682 kcal	Tłuszcz 15,91 g, Węglowodany ogółem 97,65 g, Sód 858,91 mg, Błonnik pokarmowy 17,68 g, w tym cukry 19,95 g, Białko ogółem 37,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,87 g
Podwieczorek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata
359 kcal	Tłuszcz 17,51 g, Węglowodany ogółem 35,78 g, Sód 1107,72 mg, Błonnik pokarmowy 5,44 g, Białko ogółem 12,11 g, w tym cukry 3,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; Herbata ; ser hochland /Alergeny: 7/; sałata rozszonka /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
658 kcal	Tłuszcz 19,36 g, Węglowodany ogółem 87,78 g, Sód 62,19 mg, Białko ogółem 11,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,12 g, Błonnik pokarmowy 7,2 g, w tym cukry 39,08 g
Obiad	Zupa pejzanka /Alergeny: 7/; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
725 kcal	Tłuszcz 18,56 g, Węglowodany ogółem 99,26 g, Sód 899,14 mg, Błonnik pokarmowy 18,32 g, w tym cukry 18,58 g, Białko ogółem 38,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,32 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/
603 kcal	Białko ogółem 19,02 g, Błonnik pokarmowy 3,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 28,61 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 57,64 g, Sód 532,41 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	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser hochland /Alergeny: 7/; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rozszonka /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
648 kcal	Sód 986,23 mg, Węglowodany ogółem 66,77 g, w tym cukry 32,76 g, Tłuszcz 25,07 g, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 26,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

Obiad	Zupa pejzanka /Alergeny: 7/; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot truskawkowy ; Deser jogurtowy z chia i mussem truskawkowym /Alergeny: 7/
725 kcal	Tłuszcz 18,56 g, Węglowodany ogółem 99,26 g, Sód 899,14 mg, Błonnik pokarmowy 18,32 g, w tym cukry 18,58 g, Białko ogółem 38,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,32 g
Kolacja	pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
542 kcal	Tłuszcz 28,06 g, Sód 892,05 mg, Białko ogółem 17,79 g, Węglowodany ogółem 54,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,41 g, Błonnik pokarmowy 7,17 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	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; ser hochland /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Musztarda /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
648 kcal	Tłuszcz 25,07 g, Węglowodany ogółem 66,77 g, Sód 986,23 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 26,42 g, w tym cukry 32,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa pejzanka /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki konserwowe ; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot truskawkowy ; banan
724 kcal	Tłuszcz 13,55 g, Węglowodany ogółem 107,36 g, Sód 588,78 mg, Błonnik pokarmowy 15,54 g, w tym cukry 29,58 g, Białko ogółem 33,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/
542 kcal	Tłuszcz 28,06 g, Węglowodany ogółem 54,19 g, Sód 892,05 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 17,79 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Herbata ; ser hochland /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
513 kcal	Tłuszcz 24,77 g, Węglowodany ogółem 37,07 g, Sód 986,23 mg, Błonnik pokarmowy 4 g, Białko ogółem 25,22 g, w tym cukry 4,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa pejzanka /Alergeny: 7/; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy
555 kcal	Tłuszcz 11,21 g, Węglowodany ogółem 81,25 g, Sód 670,66 mg, Błonnik pokarmowy 10,42 g, w tym cukry 13,43 g, Białko ogółem 31,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,28 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/
542 kcal	Tłuszcz 28,06 g, Węglowodany ogółem 54,19 g, Sód 892,05 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 17,79 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g