

## JADŁOSPIS NA 2024-10-03 (czwartek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Szynka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt naturalny
900 kcal	Tłuszcz 44,02 g, Węglowodany ogółem 92,17 g, Sód 1068,06 mg, Błonnik pokarmowy 7,33 g, Białko ogółem 40,99 g, w tym cukry 41,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,87 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7/; Kompot wiśniowy ; Sałata /Alergeny: 7/; banan
1087 kcal	Tłuszcz 49,32 g, Węglowodany ogółem 128,44 g, Sód 1118,65 mg, Błonnik pokarmowy 21,24 g, w tym cukry 28,47 g, Białko ogółem 34,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; ogonówka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki
686 kcal	Tłuszcz 39,85 g, Węglowodany ogółem 73,97 g, Sód 1010,11 mg, Błonnik pokarmowy 11,79 g, Białko ogółem 7,48 g, w tym cukry 4,99 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szynka gotowana ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Powidła /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt naturalny
792 kcal	Tłuszcz 41,2 g, Węglowodany ogółem 70,07 g, Błonnik pokarmowy 2,21 g, Białko ogółem 43,65 g, w tym cukry 41,48 g, Sód 668,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,72 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; filet z kurczaka gotowany ; fasolka szparagowa z wody ; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; banan
693 kcal	Tłuszcz 9,41 g, Węglowodany ogółem 123,55 g, Sód 1421,47 mg, Błonnik pokarmowy 20,78 g, w tym cukry 32,98 g, Białko ogółem 33,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; Kiełki ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ogonówka ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
388 kcal	Tłuszcz 17,99 g, Węglowodany ogółem 47,68 g, Sód 598,66 mg, Błonnik pokarmowy 6,07 g, Białko ogółem 9,25 g, w tym cukry 4,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Szynka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata bez cukru 250ml ; Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
745 kcal	Tłuszcz 42,74 g, Węglowodany ogółem 55,77 g, Sód 908,56 mg, Błonnik pokarmowy 5,83 g, Białko ogółem 39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,72 g, w tym cukry 21,35 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; fasolka szparagowa z wody ; kompot wiśniowy bez cukru ; Sałata /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
786 kcal	Tłuszcz 23,11 g, Węglowodany ogółem 108,42 g, Sód 1027,56 mg, Błonnik pokarmowy 26,27 g, w tym cukry 26,99 g, Białko ogółem 31,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 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/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ogonówka ; Kiełki ; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/
409 kcal	Tłuszcz 19,59 g, Węglowodany ogółem 50,28 g, Sód 839,77 mg, Błonnik pokarmowy 10,23 g, Białko ogółem 4,93 g, w tym cukry 1,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 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 z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Szynka gotowana ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; jajecznica 40g /Alergeny: 3,7/; Masło roślinne ; Powidła /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
594 kcal	Tłuszcz 23,82 g, Węglowodany ogółem 69,39 g, Sód 493,26 mg, Białko ogółem 30,54 g, Błonnik pokarmowy 2,21 g, w tym cukry 40,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,77 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Filet z kurczaka gotowany 80g /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody 80g ; Sałata /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; banan
642 kcal	Tłuszcz 8,79 g, Węglowodany ogółem 121,07 g, Sód 1148,2 mg, Błonnik pokarmowy 19,54 g, w tym cukry 32,98 g, Białko ogółem 24,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; ogonówka ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki
330 kcal	Tłuszcz 11,61 g, Węglowodany ogółem 47,6 g, Błonnik pokarmowy 6,07 g, Białko ogółem 9,14 g, w tym cukry 4,91 g, Sód 603,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Szynka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; sałata rukola ; jogurt naturalny
961 kcal	Sód 708,42 mg, Węglowodany ogółem 95,62 g, w tym cukry 47,24 g, Tłuszcz 44,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,35 g, Białko ogółem 42,22 g, Błonnik pokarmowy 3,55 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; filet z kurczaka gotowany ; fasolka szparagowa z wody ; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; banan
759 kcal	Tłuszcz 16,53 g, Węglowodany ogółem 122,23 g, Sód 1218,88 mg, Błonnik pokarmowy 20,76 g, w tym cukry 28,33 g, Białko ogółem 33,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; ogonówka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kielki
747 kcal	Białko ogółem 8,71 g, Błonnik pokarmowy 8,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 40,4 g, w tym cukry 10,57 g, Węglowodany ogółem 77,42 g, Sód 650,47 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	Powidła /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; Herbata ; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Szynka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata rukola
832 kcal	Tłuszcz 43,6 g, Węglowodany ogółem 75,67 g, Sód 949,56 mg, Błonnik pokarmowy 6,37 g, Białko ogółem 39,34 g, w tym cukry 41,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,87 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; banan
1087 kcal	Tłuszcz 49,32 g, Węglowodany ogółem 128,44 g, Sód 1118,65 mg, Błonnik pokarmowy 21,24 g, w tym cukry 28,47 g, Białko ogółem 34,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; ogonówka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki
618 kcal	Tłuszcz 39,43 g, Węglowodany ogółem 57,47 g, Sód 891,61 mg, Błonnik pokarmowy 10,83 g, w tym cukry 4,57 g, Białko ogółem 5,83 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	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7/; Kompot wiśniowy
-------	--

898 kcal Tłuszcz 45,59 g, Węglowodany ogółem 90,35 g, Sód 717,4 mg, Błonnik pokarmowy 15,7 g, w tym cukry 14,07 g, Białko ogółem 33,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g

## dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; jajecznicza ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Szyunka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt naturalny bez laktozy
768 kcal	Tłuszcz 37,52 g, Węglowodany ogółem 78,92 g, Sód 955,41 mg, Błonnik pokarmowy 7,33 g, Białko ogółem 32,49 g, w tym cukry 28,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; banan
912 kcal	Tłuszcz 27,11 g, Węglowodany ogółem 134,21 g, Sód 1024,36 mg, Błonnik pokarmowy 21,66 g, w tym cukry 28,36 g, Białko ogółem 32,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; ogonówka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki
686 kcal	Tłuszcz 39,85 g, Węglowodany ogółem 73,97 g, Sód 1010,11 mg, Błonnik pokarmowy 11,79 g, Białko ogółem 7,48 g, w tym cukry 4,99 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 niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Powidła /Alergeny: 7/; jajecznicza 40g /Alergeny: 3,7/; Szyunka gotowana 15g ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok vege 0,5
533 kcal	Tłuszcz 21,08 g, Węglowodany ogółem 65,27 g, Błonnik pokarmowy 9,71 g, Białko ogółem 17,51 g, w tym cukry 37,68 g, Sód 179,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,45 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody 80g ; filet z kurczaka gotowany ; Sałata /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; banan
683 kcal	Tłuszcz 9,31 g, Węglowodany ogółem 121,3 g, Sód 1293,47 mg, Błonnik pokarmowy 19,58 g, w tym cukry 32,98 g, Białko ogółem 32,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; ogonówka ; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
388 kcal	Tłuszcz 17,99 g, Węglowodany ogółem 47,68 g, Błonnik pokarmowy 6,07 g, Białko ogółem 9,25 g, w tym cukry 4,91 g, Sód 598,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 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 podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jajecznicza ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Szyunka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
810 kcal	Tłuszcz 39,52 g, Węglowodany ogółem 82,87 g, Sód 973,56 mg, Błonnik pokarmowy 7,33 g, Białko ogółem 35,59 g, w tym cukry 33,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
724 kcal	Tłuszcz 23,39 g, Węglowodany ogółem 96,26 g, Sód 623,31 mg, Błonnik pokarmowy 16,19 g, w tym cukry 13,96 g, Białko ogółem 31,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; ogonówka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki
686 kcal	Tłuszcz 39,85 g, Węglowodany ogółem 73,97 g, Sód 1010,11 mg, Błonnik pokarmowy 11,79 g, Białko ogółem 7,48 g, w tym cukry 4,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

## dieta ubogopurynowa

Śniadanie	Szyunka gotowana ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; jajecznicza 40g /Alergeny: 3,7/; Powidła /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
554 kcal	Tłuszcz 23,71 g, Węglowodany ogółem 58,76 g, Sód 349,19 mg, Białko ogółem 22,15 g, Błonnik pokarmowy 2,23 g, w tym cukry 30,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,24 g

Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody 80g ; filet z kurczaka gotowany ; Sałata /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; banan
683 kcal	Tłuszcz 9,31 g, Węglowodany ogółem 121,3 g, Sód 1293,47 mg, Błonnik pokarmowy 19,58 g, w tym cukry 32,98 g, Białko ogółem 32,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ogonówka ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
388 kcal	Tłuszcz 17,99 g, Węglowodany ogółem 47,68 g, Błonnik pokarmowy 6,07 g, Białko ogółem 9,25 g, w tym cukry 4,91 g, Sód 598,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g
wieczorny posiłek	Sok wielowocowy /Alergeny: 7/
102 kcal	w tym cukry 24 g