

JADŁOSPIS NA 2024-08-06 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

626 kcal Sód 705,73 mg, Węglowodany ogółem 91,73 g, w tym cukry 33,45 g, Tłuszcz 16,36 g, Błonnik pokarmowy 10,53 g, Białko ogółem 15,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g

Obiad zupa z zielonego groszku /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/

1070 kcal Tłuszcz 42,34 g, Węglowodany ogółem 130,79 g, Sód 1503,88 mg, Błonnik pokarmowy 18,59 g, w tym cukry 34,45 g, Białko ogółem 45,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,83 g

Kolacja Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/

542 kcal Sód 892,05 mg, Węglowodany ogółem 54,19 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 28,06 g, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 17,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek Śliwki

74 kcal Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/

491 kcal Sód 705,73 mg, Węglowodany ogółem 62,03 g, w tym cukry 4,95 g, Tłuszcz 16,06 g, Błonnik pokarmowy 7,23 g, Białko ogółem 13,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g

Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

135 kcal Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

Obiad Zupa z zielonego groszku 200g /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Kompot truskawkowy

792 kcal Tłuszcz 34,36 g, Węglowodany ogółem 86,69 g, Sód 753,49 mg, Błonnik pokarmowy 11,49 g, Białko ogółem 37,24 g, w tym cukry 13,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,79 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 razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

542 kcal Sód 892,05 mg, Węglowodany ogółem 54,19 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 28,06 g, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 17,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek Śliwki

74 kcal Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

619 kcal Sód 257,18 mg, Węglowodany ogółem 86,68 g, w tym cukry 33,56 g, Tłuszcz 14,51 g, Błonnik pokarmowy 8,35 g, Białko ogółem 11,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,91 g

Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/

726 kcal Tłuszcz 9,59 g, Węglowodany ogółem 119,74 g, Sód 720,8 mg, Błonnik pokarmowy 15,58 g, w tym cukry 36 g, Białko ogółem 42,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g

Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/
442 kcal	Tłuszcz 17,56 g, Węglowodany ogółem 43,83 g, Sód 60,76 mg, Białko ogółem 21,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, w tym cukry 3,23 g, Błonnik pokarmowy 1,73 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	Herbata ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
718 kcal	Sód 809,83 mg, Węglowodany ogółem 104,45 g, w tym cukry 33,32 g, Tłuszcz 18,04 g, Błonnik pokarmowy 14,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g, Białko ogółem 12,92 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 koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy
569 kcal	Tłuszcz 5,99 g, Węglowodany ogółem 94,9 g, Sód 720,8 mg, Błonnik pokarmowy 15,58 g, w tym cukry 15,84 g, Białko ogółem 37,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Podwieczorek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g
Kolacja	Herbata ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
535 kcal	Sód 394,66 mg, Węglowodany ogółem 61,6 g, w tym cukry 2,99 g, Tłuszcz 20,04 g, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Białko ogółem 16,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 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	Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Musztarda /Alergeny: 7/; Herbata ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser hochland /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy
653 kcal	Tłuszcz 17,73 g, Węglowodany ogółem 87,26 g, Sód 292,63 mg, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Białko ogółem 12,35 g, w tym cukry 38,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,4 g
Obiad	Ziemniaki puree z chrzanem ; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot truskawkowy ; zupa z zielonego groszku /Alergeny: 7,1/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
1005 kcal	Tłuszcz 40,99 g, Węglowodany ogółem 118,25 g, Sód 1574,38 mg, Błonnik pokarmowy 19,04 g, Białko ogółem 45,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,83 g, w tym cukry 35,29 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; chleb bezglutenowy
603 kcal	Tłuszcz 28,61 g, Węglowodany ogółem 57,64 g, Sód 532,41 mg, Białko ogółem 19,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, w tym cukry 8,99 g, Błonnik pokarmowy 3,39 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser hochland /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Herbata ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/
626 kcal	Tłuszcz 16,36 g, Węglowodany ogółem 91,73 g, Sód 705,73 mg, Błonnik pokarmowy 10,53 g, Białko ogółem 15,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g, w tym cukry 33,45 g

Obiad	Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; zupa z zielonego groszku /Alergeny: 7,1/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot truskawkowy
1070 kcal	Tłuszcz 42,34 g, Węglowodany ogółem 130,79 g, Sód 1503,88 mg, Błonnik pokarmowy 18,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,83 g, w tym cukry 34,45 g, Białko ogółem 45,56 g
Kolacja	Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
542 kcal	Sód 892,05 mg, Węglowodany ogółem 54,19 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 28,06 g, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 17,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Musztarda /Alergeny: 7/; Herbata ; ser hochland /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/
507 kcal	Tłuszcz 15,96 g, Węglowodany ogółem 66,77 g, Sód 522,43 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 11,12 g, w tym cukry 32,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 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 z zielonego groszku /Alergeny: 7,1/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7/; Kompot truskawkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ziemniaki puree z chrzanem
1070 kcal	Tłuszcz 42,34 g, Węglowodany ogółem 130,79 g, Sód 1503,88 mg, Błonnik pokarmowy 18,59 g, w tym cukry 34,45 g, Białko ogółem 45,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,83 g
Podwieczorek	proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 4 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 7,2 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
542 kcal	Tłuszcz 28,06 g, Węglowodany ogółem 54,19 g, Sód 892,05 mg, Białko ogółem 17,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 7,17 g, w tym cukry 3,41 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	sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata ; Tuńczyk w sosie własnym ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
615 kcal	Tłuszcz 18,86 g, Węglowodany ogółem 88,98 g, Sód 20,68 mg, Błonnik pokarmowy 5 g, w tym cukry 46,13 g, Białko ogółem 14,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,97 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Kompot truskawkowy ; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; jogurt naturalny bez laktozy ; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/
665 kcal	Tłuszcz 9,89 g, Węglowodany ogółem 103,88 g, Sód 812,12 mg, Błonnik pokarmowy 15,61 g, w tym cukry 23,62 g, Białko ogółem 42,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
332 kcal	Tłuszcz 14,86 g, Węglowodany ogółem 30,53 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 11,93 g, w tym cukry 4,23 g, Sód 20,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
75 kcal	Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 18,15 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; ser hochland /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
360 kcal	Tłuszcz 15,21 g, Węglowodany ogółem 35,53 g, Sód 469,23 mg, Błonnik pokarmowy 3,88 g, Białko ogółem 9,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g, w tym cukry 4,2 g
Obiad	zupa z zielonego groszku /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7/; Kompot truskawkowy
913 kcal	Tłuszcz 38,74 g, Węglowodany ogółem 105,95 g, Sód 1503,88 mg, Błonnik pokarmowy 18,59 g, w tym cukry 14,29 g, Białko ogółem 39,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Herbata ; Ogórek zielony /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, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,41 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; Herbata
360 kcal	Tłuszcz 15,21 g, Węglowodany ogółem 35,53 g, Sód 469,23 mg, Białko ogółem 9,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g, Błonnik pokarmowy 3,88 g, w tym cukry 4,2 g
Drugie śniadanie	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Obiad	Zupa z zielonego groszku 200g /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Kompot truskawkowy ; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7/
792 kcal	Tłuszcz 34,36 g, Węglowodany ogółem 86,69 g, Sód 753,49 mg, Błonnik pokarmowy 11,49 g, Białko ogółem 37,24 g, w tym cukry 13,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,79 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	masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/
542 kcal	Tłuszcz 28,06 g, Węglowodany ogółem 54,19 g, Sód 892,05 mg, Białko ogółem 17,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 7,17 g, w tym cukry 3,41 g
wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g