

JADŁOSPIS NA 2024-08-15 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

| | |
|-------------------|--|
| Śniadanie | Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) |
| 495 kcal | Sód 951,52 mg, Węglowodany ogółem 68,62 g, w tym cukry 3,71 g, Tłuszcz 18,32 g, Błonnik pokarmowy 9,28 g, Białko ogółem 13,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 1553,85 mg, Błonnik pokarmowy 10,83 g, w tym cukry 36,76 g, Białko ogółem 71,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,75 g |
| Kolacja | Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/ |
| 843 kcal | Sód 1502,27 mg, Węglowodany ogółem 57,35 g, w tym cukry 7,21 g, Tłuszcz 57,98 g, Błonnik pokarmowy 7,56 g, Białko ogółem 22,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g |
| wieczorny posiłek | Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/ |
| 166 kcal | Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g |

dieta lekkostrawna - KOD 2

| | |
|-------------------|--|
| Śniadanie | Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko pieczone |
| 409 kcal | Sód 592,48 mg, Węglowodany ogółem 50,16 g, w tym cukry 3,53 g, Tłuszcz 16,42 g, Błonnik pokarmowy 4,76 g, Białko ogółem 16,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g |
| Obiad | Rosół z makaronem /Alergeny: 7, 1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1, 7, 3/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/ |
| 1257 kcal | Tłuszcz 44,18 g, Węglowodany ogółem 144,32 g, Sód 1553,85 mg, Błonnik pokarmowy 10,83 g, w tym cukry 36,76 g, Białko ogółem 71,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,75 g |
| Kolacja | Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlęt z pomidorem i szpinakiem(dieta) /Alergeny: 3, 1, 6, 9, 10, 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/ |
| 484 kcal | Sód 225,81 mg, Węglowodany ogółem 35 g, w tym cukry 6,92 g, Tłuszcz 24,36 g, Błonnik pokarmowy 2,16 g, Białko ogółem 20,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g |
| wieczorny posiłek | Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/ |
| 166 kcal | Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g |

Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

| | |
|------------------|---|
| Śniadanie | Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko pieczone |
| 409 kcal | Sód 592,48 mg, Węglowodany ogółem 50,16 g, w tym cukry 3,53 g, Tłuszcz 16,42 g, Błonnik pokarmowy 4,76 g, Białko ogółem 16,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g |
| Drugie śniadanie | sok jabłkowy /Alergeny: 1, 3, 6, 9, 10/ |
| 82 kcal | Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg |
| Obiad | Rosół z makaronem /Alergeny: 7, 1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane 120g /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1, 7, 3/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/ |
| 971 kcal | Tłuszcz 25,82 g, Węglowodany ogółem 144,32 g, Sód 1284,3 mg, Błonnik pokarmowy 10,83 g, w tym cukry 36,76 g, Białko ogółem 40,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,75 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 | Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlęt z pomidorem i szpinakiem(dieta) /Alergeny: 3, 1, 6, 9, 10, 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/ |
| 484 kcal | Sód 225,81 mg, Węglowodany ogółem 35 g, w tym cukry 6,92 g, Tłuszcz 24,36 g, Błonnik pokarmowy 2,16 g, Białko ogółem 20,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g |

wieczorny posiłek**Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/**

166 kcal Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6**Śniadanie**

Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)

415 kcal Sód 814,48 mg, Węglowodany ogółem 49,69 g, w tym cukry 3,29 g, Tłuszcz 17,73 g, Błonnik pokarmowy 7,9 g, Białko ogółem 11,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

Drugie śniadanie

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

Obiad

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

1202 kcal Tłuszcz 44,43 g, Sód 1563,85 mg, Białko ogółem 70,01 g, Błonnik pokarmowy 10,83 g, Węglowodany ogółem 129,57 g, w tym cukry 31,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,87 g

Podwieczorek

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

Kolacja

Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem(dieta) /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

505 kcal Sód 448,41 mg, Węglowodany ogółem 38,16 g, w tym cukry 6,68 g, Tłuszcz 25,79 g, Błonnik pokarmowy 5,9 g, Białko ogółem 15,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g

wieczorny posiłek

Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/

166 kcal Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL**Śniadanie**

Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)

556 kcal Sód 591,88 mg, Węglowodany ogółem 72,07 g, w tym cukry 9,29 g, Białko ogółem 14,84 g, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 18,87 g

Obiad

rosół z makaronem bezglutenowym /Alergeny: 7,3,6/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; sos potrawkowy b/g /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/

1270 kcal Tłuszcz 46,99 g, Węglowodany ogółem 137,94 g, Sód 1887,01 mg, Błonnik pokarmowy 9,98 g, w tym cukry 36,29 g, Białko ogółem 68,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,4 g

Kolacja

Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

904 kcal Sód 1142,63 mg, Węglowodany ogółem 60,8 g, w tym cukry 12,79 g, Białko ogółem 23,27 g, Błonnik pokarmowy 3,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 58,53 g

wieczorny posiłek

batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

140 kcal Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5**Śniadanie**

Herbata ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)

487 kcal Sód 925,78 mg, Węglowodany ogółem 64,3 g, w tym cukry 3,29 g, Tłuszcz 18,78 g, Błonnik pokarmowy 10,42 g, Białko ogółem 11,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

Obiad

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

1217 kcal Tłuszcz 44,83 g, Węglowodany ogółem 129,95 g, Sód 1516,8 mg, Błonnik pokarmowy 14,37 g, w tym cukry 36,71 g, Białko ogółem 70,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,75 g

Kolacja

Herbata ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

835 kcal Sód 1476,53 mg, Węglowodany ogółem 53,03 g, w tym cukry 6,79 g, Tłuszcz 58,44 g, Błonnik pokarmowy 8,7 g, Białko ogółem 20,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek**Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/**

166 kcal
Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9**Śniadanie**

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

612 kcal
Sód 589,35 mg, Węglowodany ogółem 80,71 g, w tym cukry 3,71 g, Tłuszcz 20,99 g, Błonnik pokarmowy 9,25 g, Białko ogółem 24,77 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/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy

1052 kcal
Tłuszcz 39,43 g, Węglowodany ogółem 114,07 g, Sód 1406,35 mg, Błonnik pokarmowy 10,83 g, w tym cukry 11,76 g, Białko ogółem 61,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g

Podwieczorek

jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/

205 kcal
Tłuszcz 4,75 g, Węglowodany ogółem 30,25 g, Sód 147,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 25 g

Kolacja

Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

843 kcal
Sód 1502,27 mg, Węglowodany ogółem 57,35 g, w tym cukry 7,21 g, Tłuszcz 57,98 g, Błonnik pokarmowy 7,56 g, Białko ogółem 22,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/

166 kcal
Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA**Śniadanie**

Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ser biały z rzodkiewką i szczyp.b/l /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)

494 kcal
Sód 549,59 mg, Węglowodany ogółem 67,54 g, w tym cukry 4,91 g, Tłuszcz 18 g, Błonnik pokarmowy 9,28 g, Białko ogółem 13,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy

1202 kcal
Tłuszcz 44,43 g, Węglowodany ogółem 129,57 g, Sód 1563,85 mg, Błonnik pokarmowy 10,83 g, w tym cukry 31,76 g, Białko ogółem 70,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,87 g

Kolacja

Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

843 kcal
Sód 1502,27 mg, Węglowodany ogółem 57,35 g, w tym cukry 7,21 g, Tłuszcz 57,98 g, Błonnik pokarmowy 7,56 g, Białko ogółem 22,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/

166 kcal
Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta podstawowa komercja**Śniadanie**

Pomidor /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/

435 kcal
Tłuszcz 17,84 g, Węglowodany ogółem 54,1 g, Sód 949,12 mg, Błonnik pokarmowy 6,88 g, Białko ogółem 13,61 g, w tym cukry 3,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

Obiad

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

1052 kcal
Tłuszcz 39,43 g, Sód 1406,35 mg, Białko ogółem 61,01 g, Węglowodany ogółem 114,07 g, Błonnik pokarmowy 10,83 g, w tym cukry 11,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g

Kolacja

sałata roszonek /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło

843 kcal
Tłuszcz 57,98 g, Węglowodany ogółem 57,35 g, Sód 1502,27 mg, Błonnik pokarmowy 7,56 g, w tym cukry 7,21 g, Białko ogółem 22,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g