

JADŁOSPIS NA 2024-09-10 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
614 kcal	Tłuszcz 23,68 g, Węglowodany ogółem 58,25 g, Sód 728,15 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 9,46 g, w tym cukry 30,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Brzoskwinia ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1107 kcal	Tłuszcz 24,72 g, Węglowodany ogółem 186,48 g, Sód 527,98 mg, Błonnik pokarmowy 20,82 g, w tym cukry 39,47 g, Białko ogółem 39,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
646 kcal	Tłuszcz 31,43 g, Węglowodany ogółem 70,8 g, Sód 881,65 mg, Błonnik pokarmowy 9,57 g, Białko ogółem 22,14 g, w tym cukry 6,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 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 - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
459 kcal	Tłuszcz 15,12 g, Węglowodany ogółem 41,58 g, Błonnik pokarmowy 1,82 g, Białko ogółem 7,7 g, w tym cukry 30,68 g, Sód 29,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Brzoskwinia ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1039 kcal	Tłuszcz 15,87 g, Węglowodany ogółem 188,24 g, Sód 250,01 mg, Błonnik pokarmowy 21,49 g, w tym cukry 37,41 g, Białko ogółem 42,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
486 kcal	Tłuszcz 28,53 g, Węglowodany ogółem 36,44 g, Błonnik pokarmowy 2,68 g, Białko ogółem 24,81 g, w tym cukry 6,14 g, Sód 428,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
457 kcal	Tłuszcz 16,52 g, Węglowodany ogółem 39,07 g, Sód 251,9 mg, Błonnik pokarmowy 5,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g, Białko ogółem 3,38 g, w tym cukry 26,99 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	zupa solferino /Alergeny: 7/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt naturalny ; Brzoskwinia
717 kcal	Tłuszcz 22,37 g, Węglowodany ogółem 105,39 g, Sód 1421,47 mg, Błonnik pokarmowy 15,97 g, w tym cukry 22,38 g, Białko ogółem 31,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g
Podwieczorek	koktajl jagodowy (dieta) /Alergeny: 7/
76 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 7,25 g, Sód 64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g, w tym cukry 4,7 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata

507 kcal	Tłuszcz 29,96 g, Węglowodany ogółem 39,6 g, Sód 650,95 mg, Błonnik pokarmowy 6,42 g, Białko ogółem 20,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 5,9 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
621 kcal	Białko ogółem 6,26 g, Błonnik pokarmowy 3,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Tłuszcz 17,69 g, w tym cukry 36,44 g, Węglowodany ogółem 67,12 g, Sód 29,45 mg
Obiad	zupa owocowa z makaronem bezglutenowym /Alergeny: 3,6/; ziemniaki gotowane ; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; gulasz drobiowy b/g /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/; Brzoskwinia
850 kcal	Tłuszcz 16,07 g, Węglowodany ogółem 145,47 g, Sód 598,51 mg, Błonnik pokarmowy 16,55 g, w tym cukry 34,87 g, Białko ogółem 24,68 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Polędwica sopočka ; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Herbata ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
647 kcal	Białko ogółem 23,37 g, Błonnik pokarmowy 3,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,43 g, Tłuszcz 31,1 g, w tym cukry 11,9 g, Węglowodany ogółem 62,07 g, Sód 429,25 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
546 kcal	Tłuszcz 23,26 g, Węglowodany ogółem 41,75 g, Sód 609,65 mg, Błonnik pokarmowy 5,95 g, Białko ogółem 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g, w tym cukry 30,44 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Brzoskwinia ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1107 kcal	Tłuszcz 24,72 g, Węglowodany ogółem 186,48 g, Sód 527,98 mg, Błonnik pokarmowy 20,82 g, w tym cukry 39,47 g, Białko ogółem 39,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; Polędwica sopočka ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
578 kcal	Tłuszcz 31,01 g, Węglowodany ogółem 54,3 g, Sód 763,15 mg, Błonnik pokarmowy 8,61 g, Białko ogółem 20,49 g, w tym cukry 5,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 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

dzienna szkoła

Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki
773 kcal	Tłuszcz 17,93 g, Węglowodany ogółem 128,25 g, Sód 393,53 mg, Błonnik pokarmowy 14,47 g, w tym cukry 13,07 g, Białko ogółem 20,16 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; sałata rukola ; dżem owocowy ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
614 kcal	Tłuszcz 23,68 g, Węglowodany ogółem 58,25 g, Sód 728,15 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g, Białko ogółem 9,46 g, w tym cukry 30,86 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Brzoskwinia ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/

893 kcal	Tłuszcz 18,69 g, Węglowodany ogółem 143,72 g, Sód 397,43 mg, Błonnik pokarmowy 20,69 g, w tym cukry 32,47 g, Białko ogółem 21,91 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
646 kcal	Sód 881,65 mg, Węglowodany ogółem 70,8 g, w tym cukry 6,32 g, Tłuszcz 31,43 g, Błonnik pokarmowy 9,57 g, Białko ogółem 22,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 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 podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
512 kcal	Tłuszcz 23,68 g, Węglowodany ogółem 58,25 g, Sód 728,15 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, w tym cukry 6,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g, Białko ogółem 9,46 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki
773 kcal	Tłuszcz 17,93 g, Węglowodany ogółem 128,25 g, Sód 393,53 mg, Błonnik pokarmowy 14,47 g, w tym cukry 13,07 g, Białko ogółem 20,16 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
646 kcal	Tłuszcz 31,43 g, Węglowodany ogółem 70,8 g, Sód 881,65 mg, Błonnik pokarmowy 9,57 g, Białko ogółem 22,14 g, w tym cukry 6,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g