

JADŁOSPIS NA 2024-08-26 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Szyńka z indyka ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
754 kcal	Tłuszcz 37,46 g, Węglowodany ogółem 89,11 g, Sód 575,35 mg, Błonnik pokarmowy 5,21 g, Białko ogółem 26,59 g, w tym cukry 4,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; Brzoskwinia ; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
1165 kcal	Białko ogółem 27,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,41 g, w tym cukry 32,32 g, Węglowodany ogółem 161,94 g, Tłuszcz 23,61 g, Sód 234,55 mg, Błonnik pokarmowy 8,08 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Kielki ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata
668 kcal	Tłuszcz 26,13 g, Węglowodany ogółem 87,65 g, Sód 1506,56 mg, Błonnik pokarmowy 8,75 g, Białko ogółem 16,94 g, w tym cukry 4,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szyńka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
738 kcal	Tłuszcz 36,66 g, Węglowodany ogółem 84,06 g, Błonnik pokarmowy 3,03 g, Białko ogółem 29,26 g, w tym cukry 4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Sód 345,55 mg
Obiad	zupa gulaszowa (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Brzoskwinia ; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
862 kcal	Tłuszcz 18,62 g, Sód 712,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,62 g, Białko ogółem 36,95 g, Węglowodany ogółem 128,02 g, Błonnik pokarmowy 10,2 g, w tym cukry 35,92 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielki ; koktajl jagodowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
582 kcal	Tłuszcz 19,32 g, Węglowodany ogółem 74,8 g, Błonnik pokarmowy 3,85 g, Białko ogółem 25,45 g, w tym cukry 11,6 g, Sód 969,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Szyńka z indyka ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
495 kcal	Tłuszcz 20,16 g, w tym cukry 4 g, Białko ogółem 18,91 g, Błonnik pokarmowy 3,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 58,56 g, Sód 275,05 mg
Drugie śniadanie	serek homogenizowany
243 kcal	Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 70,5 mg, Białko ogółem 10,35 g
Obiad	zupa gulaszowa (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane 150 ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Brzoskwinia
525 kcal	Tłuszcz 13,93 g, Sód 658,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,4 g, Białko ogółem 30,95 g, Węglowodany ogółem 63,57 g, Błonnik pokarmowy 7,24 g, w tym cukry 26,6 g
Podwieczorek	Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
257 kcal	Tłuszcz 4,59 g, Węglowodany ogółem 46,15 g, Sód 47,12 mg, Błonnik pokarmowy 1,46 g, w tym cukry 9,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,22 g, Białko ogółem 4,1 g

Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Polędwica jak dawniej 15g /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/
475 kcal	Tłuszcz 15,6 g, Węglowodany ogółem 65,3 g, Błonnik pokarmowy 3,85 g, Białko ogółem 16,47 g, w tym cukry 4,05 g, Sód 653,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,94 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata ; Szyńka z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/
585 kcal	Tłuszcz 24,66 g, w tym cukry 11,95 g, Białko ogółem 24,31 g, Błonnik pokarmowy 3,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,85 g, Węglowodany ogółem 67,86 g, Sód 369,55 mg
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 gulaszowa (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Ryż w sosie curry (dieta) /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/; Brzoskwinia
831 kcal	Tłuszcz 8,9 g, Sód 251,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,32 g, Białko ogółem 40,6 g, Węglowodany ogółem 134,02 g, Błonnik pokarmowy 7,7 g, w tym cukry 35,14 g
Podwieczorek	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Kolacja	polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; koktajl jagodowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
582 kcal	Tłuszcz 19,32 g, Węglowodany ogółem 74,8 g, Sód 969,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, Białko ogółem 25,45 g, w tym cukry 11,6 g, Błonnik pokarmowy 3,85 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
75 kcal	Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 18,15 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata ; Szyńka z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
789 kcal	Tłuszcz 27,98 g, w tym cukry 19,76 g, Białko ogółem 25,23 g, Błonnik pokarmowy 10,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,23 g, Węglowodany ogółem 104,41 g, Sód 590,05 mg
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; Brzoskwinia ; jabłko (1 sztuka) ; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
1225 kcal	Białko ogółem 27,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,41 g, w tym cukry 32,32 g, Węglowodany ogółem 176,46 g, Tłuszcz 24,09 g, Sód 236,95 mg, Błonnik pokarmowy 10,48 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Kiełki ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
610 kcal	Tłuszcz 25,8 g, Węglowodany ogółem 73,25 g, Sód 1393,76 mg, Błonnik pokarmowy 8,3 g, Białko ogółem 15,29 g, w tym cukry 4,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 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 komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szyńka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
754 kcal	Tłuszcz 37,46 g, Węglowodany ogółem 89,11 g, Sód 575,35 mg, Błonnik pokarmowy 5,21 g, Białko ogółem 26,59 g, w tym cukry 4,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Brzoskwinia ; Kompot wiśniowy ; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/

1165 kcal	Białko ogółem 27,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,41 g, w tym cukry 32,32 g, Węglowodany ogółem 161,94 g, Tłuszcz 23,61 g, Sód 234,55 mg, Błonnik pokarmowy 8,08 g
Kolacja	Kiełki ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Herbata ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
668 kcal	Tłuszcz 26,13 g, Węglowodany ogółem 87,65 g, Sód 1506,56 mg, Błonnik pokarmowy 8,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 g, Białko ogółem 16,94 g, w tym cukry 4,72 g
