

JADŁOSPIS NA 2024-08-17 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
832 kcal	Sód 1772,85 mg, Węglowodany ogółem 85,79 g, w tym cukry 21,07 g, Tłuszcz 41,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,68 g, Białko ogółem 29,72 g, Błonnik pokarmowy 10,54 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Brzoskwinia ; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1203 kcal	Tłuszcz 42,54 g, Węglowodany ogółem 169,17 g, Sód 786,45 mg, Błonnik pokarmowy 17,32 g, w tym cukry 45,78 g, Białko ogółem 13,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,53 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka 60g ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
483 kcal	Sód 858,7 mg, Węglowodany ogółem 56,87 g, w tym cukry 4,01 g, Tłuszcz 19,03 g, Błonnik pokarmowy 7,18 g, Białko ogółem 19,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
659 kcal	Sód 1373,81 mg, Węglowodany ogółem 63,58 g, w tym cukry 20,83 g, Tłuszcz 31,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,68 g, Białko ogółem 32,29 g, Błonnik pokarmowy 5,48 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; rolada wieprzowa z sosem /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Brzoskwinia
687 kcal	Tłuszcz 16,1 g, Węglowodany ogółem 86,28 g, Sód 430,56 mg, Błonnik pokarmowy 14,69 g, Białko ogółem 38,34 g, w tym cukry 29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,71 g
Kolacja	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Polędwica sopočka 60g ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
371 kcal	Sód 772,48 mg, Węglowodany ogółem 32,28 g, w tym cukry 3,83 g, Tłuszcz 16,99 g, Białko ogółem 22,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 1,76 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	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
659 kcal	Sód 1373,81 mg, Węglowodany ogółem 63,58 g, w tym cukry 20,83 g, Tłuszcz 31,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,68 g, Białko ogółem 32,29 g, Błonnik pokarmowy 5,48 g
Drugie śniadanie	mus owocowy
124 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g
Obiad	ziemniaki gotowane ; Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; rolada wieprzowa z sosem /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Brzoskwinia
547 kcal	Tłuszcz 7,3 g, Węglowodany ogółem 86,28 g, Sód 430,56 mg, Błonnik pokarmowy 14,69 g, Białko ogółem 33,54 g, w tym cukry 18,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,71 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka 60g ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/
371 kcal	Tłuszcz 16,99 g, Węglowodany ogółem 32,28 g, Sód 772,48 mg, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 22,49 g, w tym cukry 3,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/

729 kcal

Sód 1070,66 mg, Węglowodany ogółem 79,34 g, w tym cukry 33,34 g, Tłuszcz 33,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,51 g, Białko ogółem 28,17 g, Błonnik pokarmowy 7,99 g

Drugie śniadanie

grejfruty

32 kcal

Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

Obiad

ziemniaki gotowane ; Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; rolada wieprzowa z sosem /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; mus owocowy ; Brzoskwinia

737 kcal

Tłuszcz 8,16 g, Węglowodany ogółem 127,52 g, Sód 1105,46 mg, Błonnik pokarmowy 19,12 g, Białko ogółem 33,54 g, w tym cukry 29,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,88 g

Podwieczorek

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

Kolacja

Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka 60g ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

470 kcal

Sód 1114,48 mg, Węglowodany ogółem 53,92 g, w tym cukry 4,01 g, Tłuszcz 18,99 g, Błonnik pokarmowy 7,06 g, Białko ogółem 19,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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

Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; dżem owocowy ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

893 kcal

Sód 1413,21 mg, Węglowodany ogółem 89,24 g, w tym cukry 26,65 g, Tłuszcz 41,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,16 g, Białko ogółem 30,95 g, Błonnik pokarmowy 6,76 g

Obiad

Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną bezglutenowe /Alergeny: 7,3/; Brzoskwinia ; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

877 kcal

Tłuszcz 40,91 g, Węglowodany ogółem 57,77 g, Sód 771,67 mg, Błonnik pokarmowy 10,74 g, w tym cukry 37,21 g, Białko ogółem 14,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,53 g

Kolacja

Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka 60g ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/

544 kcal

Sód 499,06 mg, Węglowodany ogółem 60,32 g, w tym cukry 9,59 g, Białko ogółem 21,02 g, Błonnik pokarmowy 3,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 19,58 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

Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; dżem owocowy ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

832 kcal

Sód 1772,85 mg, Węglowodany ogółem 85,79 g, w tym cukry 21,07 g, Tłuszcz 41,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,68 g, Białko ogółem 29,72 g, Błonnik pokarmowy 10,54 g

Obiad

Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; Brzoskwinia ; borówka ; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

1203 kcal

Tłuszcz 42,54 g, Węglowodany ogółem 169,17 g, Sód 786,45 mg, Błonnik pokarmowy 17,32 g, w tym cukry 45,78 g, Białko ogółem 13,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,53 g

Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka 60g ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
483 kcal	Sód 858,7 mg, Węglowodany ogółem 56,87 g, w tym cukry 4,01 g, Tłuszcz 19,03 g, Błonnik pokarmowy 7,18 g, Białko ogółem 19,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; dżem owocowy ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
832 kcal	Sód 1772,85 mg, Węglowodany ogółem 85,79 g, w tym cukry 21,07 g, Tłuszcz 41,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,68 g, Białko ogółem 29,72 g, Błonnik pokarmowy 10,54 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny wysokobiałkowy /Alergeny: 7/
138 kcal	Białko ogółem 11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4 g, Tłuszcz 6 g, w tym cukry 10 g, Węglowodany ogółem 10 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; borówka ; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Brzoskwinia
1063 kcal	Tłuszcz 33,74 g, Węglowodany ogółem 169,17 g, Sód 786,45 mg, Błonnik pokarmowy 17,32 g, w tym cukry 35,38 g, Białko ogółem 8,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,53 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	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
517 kcal	Sód 1055,94 mg, Węglowodany ogółem 57,89 g, w tym cukry 4,16 g, Tłuszcz 20,08 g, Błonnik pokarmowy 8,01 g, Białko ogółem 26,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 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	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; mus owocowy
824 kcal	Sód 1698,2 mg, Węglowodany ogółem 101,24 g, w tym cukry 19,12 g, Tłuszcz 36,36 g, Błonnik pokarmowy 11,34 g, Białko ogółem 21,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,71 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; rolada wieprzowa z sosem /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Brzoskwinia
655 kcal	Tłuszcz 7,75 g, Węglowodany ogółem 109,46 g, Sód 744,63 mg, Błonnik pokarmowy 16,64 g, w tym cukry 42,34 g, Białko ogółem 33,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,22 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka 60g ; ser wiejski ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
490 kcal	Sód 845,15 mg, Węglowodany ogółem 55,59 g, w tym cukry 5,01 g, Tłuszcz 19,1 g, Błonnik pokarmowy 7,15 g, Białko ogółem 21,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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