

JADŁOSPIS NA 2024-08-20 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; arbuz
568 kcal	Tłuszcz 19,62 g, Węglowodany ogółem 83,33 g, Sód 592,05 mg, Błonnik pokarmowy 7,93 g, Białko ogółem 17,52 g, w tym cukry 24,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
929 kcal	Tłuszcz 40,03 g, Węglowodany ogółem 87,81 g, Sód 1780,28 mg, Błonnik pokarmowy 11,35 g, Białko ogółem 48,43 g, w tym cukry 24,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,14 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; ogórek małosolny ; papryka świeża /Alergeny: 7/
447 kcal	Sód 610,05 mg, Węglowodany ogółem 58,72 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 18,64 g, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 10,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem 45 /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; arbuz
482 kcal	Sód 237,55 mg, Węglowodany ogółem 61,69 g, w tym cukry 24,23 g, Tłuszcz 18,15 g, Błonnik pokarmowy 2,88 g, Białko ogółem 22,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzynna /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
756 kcal	Tłuszcz 17,29 g, Węglowodany ogółem 100,54 g, Sód 1417,72 mg, Błonnik pokarmowy 14,45 g, Białko ogółem 45,44 g, w tym cukry 26,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
342 kcal	Sód 251,91 mg, Węglowodany ogółem 35,88 g, w tym cukry 3,23 g, Tłuszcz 16,53 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 12,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem 45 /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; arbuz
482 kcal	Sód 237,55 mg, Węglowodany ogółem 61,69 g, w tym cukry 24,23 g, Tłuszcz 18,15 g, Błonnik pokarmowy 2,88 g, Białko ogółem 22,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot śliwkowy ; Smoothie
672 kcal	Tłuszcz 2,87 g, Węglowodany ogółem 118,56 g, Sód 892,19 mg, Błonnik pokarmowy 14,78 g, Białko ogółem 38,22 g, w tym cukry 26,93 g
Podwieczorek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/
342 kcal	Tłuszcz 16,53 g, Węglowodany ogółem 35,88 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 12,68 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 251,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Herbata ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
494 kcal	Sód 565,21 mg, Węglowodany ogółem 64,13 g, w tym cukry 2,99 g, Tłuszcz 20,21 g, Błonnik pokarmowy 10,42 g, Białko ogółem 15,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzynna /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny
616 kcal	Tłuszcz 8,49 g, Węglowodany ogółem 100,54 g, Sód 1417,72 mg, Błonnik pokarmowy 14,45 g, Białko ogółem 40,64 g, w tym cukry 15,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Herbata ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Szyńka delikatesowa ; ogórek małosolny ; papryka świeża /Alergeny: 7/
439 kcal	Sód 584,31 mg, Węglowodany ogółem 54,4 g, w tym cukry 2,99 g, Tłuszcz 19,1 g, Błonnik pokarmowy 8,19 g, Białko ogółem 8,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; arbuż
629 kcal	Sód 232,41 mg, Węglowodany ogółem 86,78 g, w tym cukry 29,99 g, Białko ogółem 18,75 g, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 20,17 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Smoothie ; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny
921 kcal	Tłuszcz 31,23 g, Węglowodany ogółem 120,31 g, Sód 1780,28 mg, Błonnik pokarmowy 13,85 g, Białko ogółem 44,88 g, w tym cukry 26,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,14 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Szyńka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; ogórek małosolny ; papryka świeża /Alergeny: 7/
508 kcal	Sód 250,41 mg, Węglowodany ogółem 62,17 g, w tym cukry 8,99 g, Białko ogółem 11,24 g, Błonnik pokarmowy 3,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 19,19 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Herbata ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; arbuż ; Pomidor /Alergeny: 7/
560 kcal	Sód 566,31 mg, Węglowodany ogółem 79,01 g, w tym cukry 23,99 g, Tłuszcz 20,08 g, Błonnik pokarmowy 9,07 g, Białko ogółem 15,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
929 kcal	Tłuszcz 40,03 g, Węglowodany ogółem 87,81 g, Sód 1780,28 mg, Błonnik pokarmowy 11,35 g, Białko ogółem 48,43 g, w tym cukry 24,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,14 g
Kolacja	Herbata ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Szyńka delikatesowa ; ogórek małosolny ; papryka świeża /Alergeny: 7/
439 kcal	Sód 584,31 mg, Węglowodany ogółem 54,4 g, w tym cukry 2,99 g, Tłuszcz 19,1 g, Błonnik pokarmowy 8,19 g, Białko ogółem 8,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; indyk faszzerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; arbuz
567 kcal	Sód 578,57 mg, Węglowodany ogółem 82,11 g, w tym cukry 25,61 g, Tłuszcz 19,39 g, Błonnik pokarmowy 7,93 g, Białko ogółem 17,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; banan ; mus owocowy
918 kcal	Tłuszcz 25,48 g, Węglowodany ogółem 134,6 g, Sód 1718,6 mg, Błonnik pokarmowy 14,08 g, Białko ogółem 37,82 g, w tym cukry 31,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,14 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; ogórek małosolny ; papryka świeża /Alergeny: 7/
450 kcal	Sód 779,85 mg, Węglowodany ogółem 55,81 g, w tym cukry 3,95 g, Tłuszcz 20,47 g, Błonnik pokarmowy 7,23 g, Białko ogółem 9,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszzerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/
442 kcal	Sód 588,55 mg, Węglowodany ogółem 53,93 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 19,27 g, Błonnik pokarmowy 6,88 g, Białko ogółem 17,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
676 kcal	Tłuszcz 25,73 g, Węglowodany ogółem 75,08 g, Sód 1385,72 mg, Błonnik pokarmowy 9,25 g, Białko ogółem 38,22 g, w tym cukry 5,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,99 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Herbata ; ogórek małosolny ; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
447 kcal	Tłuszcz 18,64 g, Węglowodany ogółem 58,72 g, Sód 610,05 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 10,01 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g