

# JADŁOSPIS NA 2024-08-19 (poniedziałek)

## Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; ser hochland /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
833 kcal	Sód 1141,81 mg, Węglowodany ogółem 63,19 g, w tym cukry 8,55 g, Tłuszcz 50,35 g, Białko ogółem 20,41 g, Błonnik pokarmowy 6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan ; Ptasię mleczko z owocami /Alergeny: 7/
866 kcal	Tłuszcz 16,45 g, Węglowodany ogółem 145,22 g, Błonnik pokarmowy 17,56 g, Białko ogółem 31,38 g, w tym cukry 24,27 g, Sód 1647,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
707 kcal	Sód 916,25 mg, Węglowodany ogółem 72,2 g, w tym cukry 21,71 g, Tłuszcz 31,44 g, Błonnik pokarmowy 14,59 g, Białko ogółem 27,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	śliwki 100
49 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 11,7 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 1,6 g

## dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; rukola ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
688 kcal	Sód 568,57 mg, Węglowodany ogółem 62,46 g, w tym cukry 11,91 g, Tłuszcz 21,47 g, Białko ogółem 48,29 g, Błonnik pokarmowy 4,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,68 g
Obiad	Zupa krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami 200g /Alergeny: 1,7/; makaron z sosem bolońskim (dieta) /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; Ptasię mleczko z owocami /Alergeny: 7/; banan
769 kcal	Tłuszcz 12,7 g, Węglowodany ogółem 130,89 g, Błonnik pokarmowy 14,75 g, Białko ogółem 30,65 g, w tym cukry 23,13 g, Sód 1103,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,53 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka 60g ; ser biały /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
490 kcal	Sód 383,51 mg, Węglowodany ogółem 50,68 g, w tym cukry 21,83 g, Tłuszcz 17,87 g, Błonnik pokarmowy 9,23 g, Białko ogółem 25,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	śliwki 100
49 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 11,7 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 1,6 g

## Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
601 kcal	Sód 568,57 mg, Węglowodany ogółem 56,16 g, w tym cukry 5,61 g, Tłuszcz 21,47 g, Białko ogółem 31,49 g, Błonnik pokarmowy 4,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,68 g
Drugie śniadanie	jogurt owocowy /Alergeny: 7/
92 kcal	Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 21 g
Obiad	Zupa krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami 200g /Alergeny: 1,7/; makaron z sosem bolońskim (dieta) /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; Ptasię mleczko z owocami /Alergeny: 7/; banan
769 kcal	Tłuszcz 12,7 g, Węglowodany ogółem 130,89 g, Błonnik pokarmowy 14,75 g, Białko ogółem 30,65 g, w tym cukry 23,13 g, Sód 1103,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,53 g
Podwieczorek	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg
Kolacja	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka 60g ; ser biały /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
490 kcal	Sód 383,51 mg, Węglowodany ogółem 50,68 g, w tym cukry 21,83 g, Tłuszcz 17,87 g, Białko ogółem 25,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 9,23 g
wieczorny posiłek	śliwki 100

49 kcal Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 11,7 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 1,6 g

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
713 kcal	Sód 794,35 mg, Węglowodany ogółem 66,4 g, w tym cukry 11,67 g, Tłuszcz 22,92 g, Białko ogółem 43,97 g, Błonnik pokarmowy 8,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,68 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	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; makaron z sosem bolońskim (dieta) /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan ; Ptasie mleczko z owocami /Alergeny: 7/
851 kcal	Tłuszcz 16,41 g, Węglowodany ogółem 142,14 g, Błonnik pokarmowy 16,49 g, Białko ogółem 30,37 g, w tym cukry 24,37 g, Sód 1613,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 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	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka 60g ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
515 kcal	Sód 604,61 mg, Węglowodany ogółem 54,59 g, w tym cukry 21,59 g, Tłuszcz 19,39 g, Błonnik pokarmowy 13,21 g, Białko ogółem 21,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	śliwki 100
49 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 11,7 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 1,6 g

## dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; ser hochland /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
822 kcal	Sód 912,01 mg, Węglowodany ogółem 61,68 g, w tym cukry 13,58 g, Białko ogółem 15,64 g, Błonnik pokarmowy 3,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 47,32 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; makaron z sosem bolońskim b/g /Alergeny: 3,6,7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ptasie mleczko z owocami /Alergeny: 7/; banan
814 kcal	Tłuszcz 16 g, Węglowodany ogółem 138,25 g, Błonnik pokarmowy 16,09 g, Białko ogółem 26,72 g, w tym cukry 24,36 g, Sód 2375,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
768 kcal	Sód 556,61 mg, Węglowodany ogółem 75,65 g, w tym cukry 27,29 g, Białko ogółem 28,36 g, Błonnik pokarmowy 10,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 31,99 g
wieczorny posiłek	śliwki 100
49 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 11,7 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 1,6 g

## dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; ser hochland /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
838 kcal	Sód 1134,61 mg, Węglowodany ogółem 61,3 g, w tym cukry 8,13 g, Tłuszcz 50,98 g, Białko ogółem 18,76 g, Błonnik pokarmowy 7,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ptasie mleczko z owocami /Alergeny: 7/; banan
866 kcal	Tłuszcz 16,45 g, Sód 1647,9 mg, Białko ogółem 31,38 g, Węglowodany ogółem 145,22 g, Błonnik pokarmowy 17,56 g, w tym cukry 24,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g
Kolacja	Herbata ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
699 kcal	Sód 890,51 mg, Węglowodany ogółem 67,88 g, w tym cukry 21,29 g, Tłuszcz 31,9 g, Błonnik pokarmowy 15,73 g, Białko ogółem 25,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	śliwki 100

49 kcal Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 11,7 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 1,6 g

## dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; rukola ; keczup /Alergeny: 9/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/

904 kcal Sód 1389,01 mg, Węglowodany ogółem 63,23 g, w tym cukry 7,76 g, Tłuszcz 59,71 g, Białko ogółem 28,4 g, Błonnik pokarmowy 6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g

Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; banan ; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/

911 kcal Tłuszcz 19,31 g, Węglowodany ogółem 145,58 g, Błonnik pokarmowy 16,99 g, Białko ogółem 33,8 g, w tym cukry 37,07 g, Sód 1705,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,56 g

Kolacja Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sok vege 0,5 ; Sałata /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/

707 kcal Sód 916,25 mg, Węglowodany ogółem 72,2 g, w tym cukry 21,71 g, Tłuszcz 31,44 g, Białko ogółem 27,13 g, Błonnik pokarmowy 14,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek śliwki 100

49 kcal Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 11,7 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 1,6 g