

JADŁOSPIS NA 2024-08-07 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
740 kcal	Sód 1075,24 mg, Węglowodany ogółem 67,84 g, w tym cukry 30,06 g, Tłuszcz 38,29 g, Błonnik pokarmowy 3,88 g, Białko ogółem 36,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,75 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; Surowka z kapusty kiszzonej ; banan
797 kcal	Tłuszcz 19,07 g, Węglowodany ogółem 129,33 g, Sód 1115,15 mg, Błonnik pokarmowy 20,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g, w tym cukry 22,1 g, Białko ogółem 29,21 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
500 kcal	Sód 751,05 mg, Węglowodany ogółem 52,27 g, w tym cukry 4,21 g, Tłuszcz 26,62 g, Błonnik pokarmowy 7,26 g, Białko ogółem 14,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,58 g
wieczorny posiłek	Smoothe
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 22,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajecznica ze szczypiorkiem 70 /Alergeny: 3,7/; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola
451 kcal	Sód 634,24 mg, Węglowodany ogółem 36,1 g, w tym cukry 4,51 g, Tłuszcz 26,97 g, Błonnik pokarmowy 3,88 g, Białko ogółem 20,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,7 g
Drugie śniadanie	jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
205 kcal	Tłuszcz 4,75 g, Węglowodany ogółem 30,25 g, Sód 147,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 25 g
Obiad	ziemniaki gotowane ; Barszcz z makaronem 200g /Alergeny: 7,1/; Ryba po grecku 100g /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszzonej ; Kompot z czarnej porzeczki
383 kcal	Tłuszcz 7,81 g, Węglowodany ogółem 59,72 g, Sód 663,18 mg, Błonnik pokarmowy 11,79 g, Białko ogółem 20,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g, w tym cukry 4,89 g
Podwieczorek	placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/
427 kcal	Tłuszcz 24,07 g, Węglowodany ogółem 46,11 g, Sód 50,35 mg, Błonnik pokarmowy 1,81 g, w tym cukry 7,75 g, Białko ogółem 2,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Parówka na ciepło 80g ; keczup /Alergeny: 9/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
631 kcal	Sód 1361,88 mg, Węglowodany ogółem 42,67 g, w tym cukry 7,21 g, Tłuszcz 43,56 g, Błonnik pokarmowy 5,02 g, Białko ogółem 17,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,04 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica na parze /Alergeny: 3/; sałata rukola ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
640 kcal	Tłuszcz 30,39 g, Węglowodany ogółem 62,48 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 33,07 g, w tym cukry 29,33 g, Sód 694,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Ryba po grecku (dieta) /Alergeny: 4,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; banan
643 kcal	Tłuszcz 2,66 g, Węglowodany ogółem 128,37 g, Sód 1315,34 mg, Błonnik pokarmowy 21,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 21,72 g, Białko ogółem 29,69 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Herbata ; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
464 kcal	Tłuszcz 20,69 g, Węglowodany ogółem 45,84 g, Błonnik pokarmowy 2,56 g, Białko ogółem 25,97 g, w tym cukry 4,03 g, Sód 102,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g

wieczorny posiłek**Smoothe**

132 kcal

Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 22,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6**Śniadanie**

Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; sałata rukola ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/

690 kcal

Tłuszcz 39,17 g, Węglowodany ogółem 51,2 g, Sód 1078,04 mg, Błonnik pokarmowy 5,44 g, Białko ogółem 34,26 g, w tym cukry 24,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g

Drugie śniadanie

kefir /Alergeny: 7/

100 kcal

Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g

Obiad

Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryba po grecku (dieta) /Alergeny: 4,7/; Surowka z kapusty kiszzonej ; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko (1 sztuka)

376 kcal

Tłuszcz 2,5 g, Węglowodany ogółem 66,97 g, Sód 1066,13 mg, Błonnik pokarmowy 17,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 7,56 g, Białko ogółem 22,69 g

Podwieczorek

Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/

273 kcal

Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Kolacja

Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/

485 kcal

Sód 324,79 mg, Węglowodany ogółem 49 g, w tym cukry 3,79 g, Tłuszcz 22,12 g, Błonnik pokarmowy 6,3 g, Białko ogółem 21,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g

wieczorny posiłek**Smoothe**

132 kcal

Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 22,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL**Śniadanie**

Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; sałata rukola ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy

954 kcal

Tłuszcz 40,48 g, Węglowodany ogółem 104,83 g, Sód 963,94 mg, Białko ogółem 39,79 g, Błonnik pokarmowy 4 g, w tym cukry 36,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,23 g

Obiad

Kompot z czarnej porzeczki ; banan ; ryba po grecku b/g /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszzonej ; barszcz z makaronem bezglutenowym /Alergeny: 7,3,6/

590 kcal

Tłuszcz 18,67 g, Węglowodany ogółem 85,26 g, Sód 1248,19 mg, Błonnik pokarmowy 16,55 g, w tym cukry 22,1 g, Białko ogółem 22,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g

Kolacja

sałata roszponka /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy

573 kcal

Tłuszcz 27,34 g, Węglowodany ogółem 58,15 g, Sód 409,95 mg, Błonnik pokarmowy 3,9 g, w tym cukry 9,79 g, Białko ogółem 15,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,06 g

wieczorny posiłek**Smoothe**

132 kcal

Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 22,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5**Śniadanie**

masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; sałata rukola

740 kcal

Tłuszcz 38,29 g, Węglowodany ogółem 67,84 g, Sód 1075,24 mg, Białko ogółem 36,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,75 g, w tym cukry 30,06 g, Błonnik pokarmowy 3,88 g

Obiad

Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Surowka z kapusty kiszzonej ; Kompot z czarnej porzeczki ; banan ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/

599 kcal

Tłuszcz 18,82 g, Węglowodany ogółem 83,58 g, Sód 1097,65 mg, Błonnik pokarmowy 17,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g, w tym cukry 22,1 g, Białko ogółem 24,46 g

Kolacja

Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/

500 kcal

Tłuszcz 26,62 g, Węglowodany ogółem 52,27 g, Sód 751,05 mg, Błonnik pokarmowy 7,26 g, Białko ogółem 14,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,58 g, w tym cukry 4,21 g

wieczorny posiłek**Smoothe**

132 kcal Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 22,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; sałata rukola ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/

740 kcal Tłuszcz 38,29 g, Węglowodany ogółem 67,84 g, Sód 1075,24 mg, Błonnik pokarmowy 3,88 g, w tym cukry 30,06 g, Białko ogółem 36,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,75 g

Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/

100 kcal Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g

Obiad Kompot z czarnej porzeczki ; banan ; Surowka z kapusty kiszzonej ; Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/

599 kcal Tłuszcz 18,82 g, Węglowodany ogółem 83,58 g, Sód 1097,65 mg, Błonnik pokarmowy 17,12 g, w tym cukry 22,1 g, Białko ogółem 24,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g

Podwieczorek Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/

273 kcal Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Kolacja chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata

500 kcal Tłuszcz 26,62 g, Węglowodany ogółem 52,27 g, Sód 751,05 mg, Błonnik pokarmowy 7,26 g, Białko ogółem 14,2 g, w tym cukry 4,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,58 g

wieczorny posiłek Smoothie

132 kcal Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 22,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica na parze /Alergeny: 3/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/

584 kcal Sód 302,72 mg, Węglowodany ogółem 46,58 g, w tym cukry 25,53 g, Tłuszcz 30,31 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, Białko ogółem 31,53 g

Obiad Ryba po grecku (dieta) /Alergeny: 4,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan

643 kcal Tłuszcz 2,66 g, Sód 1315,34 mg, Białko ogółem 29,69 g, Węglowodany ogółem 128,37 g, Błonnik pokarmowy 21,25 g, w tym cukry 21,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g

Kolacja Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa

343 kcal Tłuszcz 18,17 g, Węglowodany ogółem 32,54 g, Sód 301,29 mg, Błonnik pokarmowy 2,56 g, w tym cukry 4,03 g, Białko ogółem 14,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g

wieczorny posiłek Smoothie

132 kcal Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 22,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Jajecznica ze szczypiorkiem 70 /Alergeny: 3,7/; sałata rukola ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/

451 kcal Sód 634,24 mg, Węglowodany ogółem 36,1 g, w tym cukry 4,51 g, Tłuszcz 26,97 g, Błonnik pokarmowy 3,88 g, Białko ogółem 20,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,7 g

Drugie śniadanie jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/

205 kcal Tłuszcz 4,75 g, Węglowodany ogółem 30,25 g, Sód 147,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 25 g

Obiad Barszcz z makaronem 200g /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; ziemniaki gotowane ; Surowka z kapusty kiszzonej ; Ryba po grecku 100g /Alergeny: 4,7,3/

383 kcal Tłuszcz 7,81 g, Węglowodany ogółem 59,72 g, Sód 663,18 mg, Błonnik pokarmowy 11,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g, w tym cukry 4,89 g, Białko ogółem 20,26 g

Podwieczorek placek maślanowy /Alergeny: 1,7,3/

427 kcal Tłuszcz 24,07 g, Węglowodany ogółem 46,11 g, Sód 50,35 mg, Błonnik pokarmowy 1,81 g, w tym cukry 7,75 g, Białko ogółem 2,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g

Kolacja

Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; keczup /Alergeny: 9/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Parówka na ciepło 80g ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Herbata ; sałata roszonek /Alergeny: 7/

631 kcal

Tłuszcz 43,56 g, Węglowodany ogółem 42,67 g, Sód 1361,88 mg, Błonnik pokarmowy 5,02 g, Białko ogółem 17,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,04 g, w tym cukry 7,21 g

wieczorny posiłek

banan

116 kcal

Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g