

JADŁOSPIS NA 2024-11-06 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
730 kcal	Tłuszcz 28,08 g, Węglowodany ogółem 88,63 g, Sód 727,21 mg, Błonnik pokarmowy 7,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g, Białko ogółem 29,21 g, w tym cukry 5,11 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; pierogi leniwe 250g /Alergeny: 7,1,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smothie z aronii (własnej produkcji) /Alergeny: 7/
812 kcal	Tłuszcz 19,11 g, Węglowodany ogółem 127,1 g, Sód 513,9 mg, Błonnik pokarmowy 10,65 g, Białko ogółem 32,1 g, w tym cukry 60,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,56 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser hochland /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; bigos z kiełbasą /Alergeny: 7,10/; ser biały /Alergeny: 7/
642 kcal	Tłuszcz 25,43 g, Węglowodany ogółem 67,47 g, Sód 1251,95 mg, Błonnik pokarmowy 11,8 g, Białko ogółem 22,04 g, w tym cukry 4,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; bułka wrocławska ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
711 kcal	Tłuszcz 27,26 g, Węglowodany ogółem 82,85 g, Sód 494,31 mg, Białko ogółem 31,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g, Błonnik pokarmowy 5,03 g, w tym cukry 4,93 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; pierogi leniwe 250g /Alergeny: 7,1,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; serek homogenizowany ; Smothie z aronii (własnej produkcji) /Alergeny: 7/
877 kcal	Tłuszcz 30,2 g, Węglowodany ogółem 126,95 g, Sód 578,02 mg, Błonnik pokarmowy 10,54 g, Białko ogółem 36,28 g, w tym cukry 40,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,56 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; ser biały /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
465 kcal	Tłuszcz 19,81 g, Węglowodany ogółem 40,67 g, Błonnik pokarmowy 3,19 g, Białko ogółem 32,36 g, w tym cukry 3,98 g, Sód 590,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
643 kcal	Tłuszcz 27,51 g, Węglowodany ogółem 72,77 g, Sód 628,08 mg, Błonnik pokarmowy 10,18 g, Białko ogółem 23,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż po meksykańsku /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/; Smothie z aronii (dieta) - własnej produkcji /Alergeny: 7/
667 kcal	Tłuszcz 9,14 g, Węglowodany ogółem 126,09 g, Sód 610,34 mg, Błonnik pokarmowy 11,52 g, Białko ogółem 20,64 g, w tym cukry 40,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Podwieczorek	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; ser biały /Alergeny: 7/
544 kcal	Tłuszcz 22,26 g, Węglowodany ogółem 54,79 g, Sód 1132,72 mg, Błonnik pokarmowy 9,24 g, Białko ogółem 28,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 0,75 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5

120 kcal Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Masło roślinne ; bułka wrocławska ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
653 kcal	Tłuszcz 20,88 g, Węglowodany ogółem 82,77 g, Sód 499,06 mg, Błonnik pokarmowy 5,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,08 g, Białko ogółem 31,77 g, w tym cukry 4,93 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; pierogi leniwe 250g /Alergeny: 7,1,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smothie z aronii (własnej produkcji) /Alergeny: 7/
791 kcal	Tłuszcz 17,3 g, Węglowodany ogółem 126,29 g, Sód 507,52 mg, Błonnik pokarmowy 10,54 g, Białko ogółem 31,69 g, w tym cukry 60,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,56 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser biały /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
407 kcal	Tłuszcz 13,43 g, Węglowodany ogółem 40,59 g, Błonnik pokarmowy 3,19 g, Białko ogółem 32,25 g, w tym cukry 3,98 g, Sód 595,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
724 kcal	Białko ogółem 26,24 g, Błonnik pokarmowy 5,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, Tłuszcz 27,6 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 83,53 g, Sód 294,21 mg
Obiad	Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; pierogi leniwe bezglutenowe /Alergeny: 7,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smothie z aronii (własnej produkcji) /Alergeny: 7/
884 kcal	Tłuszcz 20,73 g, Węglowodany ogółem 105,89 g, Sód 538,1 mg, Błonnik pokarmowy 13,26 g, Białko ogółem 33,91 g, w tym cukry 64,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,51 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Ser biały ze szczypiorkiem 15g /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; bigos z kielbasą /Alergeny: 7,10/; ser biały /Alergeny: 7/
669 kcal	Białko ogółem 23,63 g, Błonnik pokarmowy 8,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 26,71 g, w tym cukry 9 g, Węglowodany ogółem 71,56 g, Sód 898,95 mg
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
663 kcal	Tłuszcz 27,67 g, Węglowodany ogółem 72,27 g, Sód 608,91 mg, Błonnik pokarmowy 6,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g, Białko ogółem 27,56 g, w tym cukry 4,69 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; pierogi leniwe 250g /Alergeny: 7,1,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smothie z aronii (własnej produkcji) /Alergeny: 7/
812 kcal	Tłuszcz 19,11 g, Węglowodany ogółem 127,1 g, Sód 513,9 mg, Błonnik pokarmowy 10,65 g, Białko ogółem 32,1 g, w tym cukry 60,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,56 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser biały /Alergeny: 7/; bigos z kielbasą /Alergeny: 7,10/; ser hochland /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
664 kcal	Tłuszcz 29,51 g, Węglowodany ogółem 60,27 g, Sód 1227,95 mg, Błonnik pokarmowy 10,84 g, Białko ogółem 25,79 g, w tym cukry 11,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; pierogi leniwe 250g /Alergeny: 7,1,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
483 kcal	Tłuszcz 12,67 g, Węglowodany ogółem 71,06 g, Sód 440,15 mg, Błonnik pokarmowy 9,29 g, Białko ogółem 20,8 g, w tym cukry 20,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; jabłko (1 sztuka)
856 kcal	Tłuszcz 37,44 g, Węglowodany ogółem 88,67 g, Sód 974,41 mg, Błonnik pokarmowy 7,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g, Białko ogółem 39,65 g, w tym cukry 5,11 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; pierogi leniwe 250g /Alergeny: 7,1,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie z aronii (własnej produkcji) /Alergeny: 7/
812 kcal	Tłuszcz 19,11 g, Węglowodany ogółem 127,1 g, Sód 513,9 mg, Błonnik pokarmowy 10,65 g, Białko ogółem 32,1 g, w tym cukry 60,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,56 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 /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser hochland /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; bigos z kielbasą /Alergeny: 7,10/; ser biały /Alergeny: 7/
642 kcal	Tłuszcz 25,43 g, Węglowodany ogółem 67,47 g, Sód 1251,95 mg, Błonnik pokarmowy 11,8 g, Białko ogółem 22,04 g, w tym cukry 4,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/
670 kcal	Tłuszcz 27,6 g, Węglowodany ogółem 74,11 g, Sód 724,81 mg, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g, Białko ogółem 29,21 g, w tym cukry 5,11 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; pierogi leniwe 250g /Alergeny: 7,1,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
483 kcal	Tłuszcz 12,67 g, Węglowodany ogółem 71,06 g, Sód 440,15 mg, Błonnik pokarmowy 9,29 g, Białko ogółem 20,8 g, w tym cukry 20,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser hochland /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; bigos z kielbasą /Alergeny: 7,10/; ser biały /Alergeny: 7/
642 kcal	Tłuszcz 25,43 g, Węglowodany ogółem 67,47 g, Sód 1251,95 mg, Błonnik pokarmowy 11,8 g, Białko ogółem 22,04 g, w tym cukry 4,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta wegetariańska - KOD 11/WE

Śniadanie	bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicą /Alergeny: 3,7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
856 kcal	Tłuszcz 38,12 g, Węglowodany ogółem 89,53 g, Sód 732,17 mg, Błonnik pokarmowy 7,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,83 g, Białko ogółem 42,26 g, w tym cukry 6,76 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; pierogi leniwe 250g /Alergeny: 7,1,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie z aronii (własnej produkcji) /Alergeny: 7/
812 kcal	Tłuszcz 19,11 g, Węglowodany ogółem 127,1 g, Sód 513,9 mg, Błonnik pokarmowy 10,65 g, Białko ogółem 32,1 g, w tym cukry 60,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,56 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser hochland /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; Bigos wegetariański /Alergeny: 7/

534 kcal	Tłuszcz 15,81 g, Węglowodany ogółem 66,36 g, Sód 974 mg, Błonnik pokarmowy 11,8 g, Białko ogółem 6,73 g, w tym cukry 4,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g