

JADŁOSPIS NA 2024-12-03 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
607 kcal	Tłuszcz 24,44 g, Węglowodany ogółem 57,05 g, Sód 856,69 mg, Błonnik pokarmowy 6,93 g, Białko ogółem 16,85 g, w tym cukry 18,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Kotlec drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; surówka z selera z brzoskwinią /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
930 kcal	Tłuszcz 37,37 g, Sód 746,3 mg, Białko ogółem 54,15 g, Węglowodany ogółem 96,22 g, Błonnik pokarmowy 16,24 g, w tym cukry 8,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; polędwica z indyka ; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/
679 kcal	Tłuszcz 37,15 g, Węglowodany ogółem 76,34 g, Sód 983,05 mg, Błonnik pokarmowy 11,27 g, Białko ogółem 10,11 g, w tym cukry 9,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	ser puszysty /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Rogal mleczny ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
695 kcal	Tłuszcz 27,67 g, Węglowodany ogółem 76,48 g, Sód 533,65 mg, Błonnik pokarmowy 2,77 g, Białko ogółem 20,88 g, w tym cukry 17,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinią /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jabłko pieczone
726 kcal	Tłuszcz 16,44 g, Sód 768,57 mg, Białko ogółem 50,84 g, Węglowodany ogółem 98,29 g, Błonnik pokarmowy 16,75 g, w tym cukry 15,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Kiełki ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata
393 kcal	Tłuszcz 15,47 g, Węglowodany ogółem 52,39 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 11,88 g, w tym cukry 9,31 g, Sód 571,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
482 kcal	Tłuszcz 18,34 g, Węglowodany ogółem 51,23 g, Sód 839,58 mg, Białko ogółem 12,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 11,85 g, w tym cukry 9,2 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	Kura ala flaczki /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; kompot śliwkowy bez cukru ; surówka z selera z brzoskwinią /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
645 kcal	Tłuszcz 8,41 g, Sód 678 mg, Białko ogółem 51,24 g, Węglowodany ogółem 86,04 g, Błonnik pokarmowy 14,88 g, w tym cukry 11,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 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	Kiełki ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; chleb razowy /Alergeny: 1/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
456 kcal	Tłuszcz 17,92 g, Węglowodany ogółem 62,81 g, Sód 906,33 mg, Błonnik pokarmowy 12,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g, Białko ogółem 7,56 g, w tym cukry 2,08 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/

56 kcal Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	ser puszysty /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Masło roślinne ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Rogal mleczny ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
637 kcal	Tłuszcz 21,29 g, Węglowodany ogółem 76,4 g, Sód 538,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,77 g, Białko ogółem 20,77 g, w tym cukry 17,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jabłko pieczone
726 kcal	Tłuszcz 16,44 g, Sód 768,57 mg, Białko ogółem 50,84 g, Węglowodany ogółem 98,29 g, Błonnik pokarmowy 16,75 g, w tym cukry 15,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Kiełki ; polędwica z indyka ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
335 kcal	Sód 576,35 mg, Węglowodany ogółem 52,31 g, w tym cukry 9,31 g, Tłuszcz 9,09 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 11,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	ser puszysty /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb bezglutenowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Rogal mleczny ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
666 kcal	Tłuszcz 28,08 g, Węglowodany ogółem 67,62 g, Sód 533,65 mg, Błonnik pokarmowy 2,35 g, Białko ogółem 17,52 g, w tym cukry 19,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,81 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jabłko pieczone
726 kcal	Tłuszcz 16,44 g, Sód 768,57 mg, Białko ogółem 50,84 g, Węglowodany ogółem 98,29 g, Błonnik pokarmowy 16,75 g, w tym cukry 15,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g
Kolacja	Chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełki ; polędwica z indyka ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
364 kcal	Białko ogółem 8,52 g, Błonnik pokarmowy 5,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,91 g, Tłuszcz 15,88 g, w tym cukry 11,07 g, Węglowodany ogółem 43,53 g, Sód 571,6 mg
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok vege 0,5
519 kcal	Tłuszcz 16,22 g, Węglowodany ogółem 59,08 g, Sód 738,23 mg, Błonnik pokarmowy 13,48 g, Białko ogółem 13,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 25,98 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; kefir /Alergeny: 7/
859 kcal	Tłuszcz 39,22 g, Sód 795,3 mg, Białko ogółem 59,48 g, Węglowodany ogółem 96,67 g, Błonnik pokarmowy 12,49 g, w tym cukry 8,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/
622 kcal	Tłuszcz 36,85 g, Węglowodany ogółem 62,3 g, Sód 869,35 mg, Błonnik pokarmowy 11,03 g, Białko ogółem 8,46 g, w tym cukry 8,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser hochland /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
656 kcal	Tłuszcz 29,68 g, Węglowodany ogółem 57,11 g, Sód 1227,49 mg, Błonnik pokarmowy 6,93 g, Białko ogółem 27,71 g, w tym cukry 8,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

Drugie śniadanie	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
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
930 kcal	Tłuszcz 37,37 g, Sód 746,3 mg, Białko ogółem 54,15 g, Węglowodany ogółem 96,22 g, Błonnik pokarmowy 16,24 g, w tym cukry 8,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Podwieczorek	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
124 kcal	Tłuszcz 3,01 g, Węglowodany ogółem 11,84 g, Sód 67,83 mg, Błonnik pokarmowy 0,02 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; polędwica z indyka
679 kcal	Tłuszcz 37,15 g, Węglowodany ogółem 76,34 g, Sód 983,05 mg, Błonnik pokarmowy 11,27 g, Białko ogółem 10,11 g, w tym cukry 9,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta biegunkowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; kisiel z jabłkiem ; Herbata bez cukru 250ml
196 kcal	Tłuszcz 0,79 g, Węglowodany ogółem 43,95 g, Błonnik pokarmowy 1,91 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 5,23 g, Sód 8,98 mg
Obiad	Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
215 kcal	Błonnik pokarmowy 4,8 g, Tłuszcz 1,38 g, Węglowodany ogółem 49 g, Sód 318,57 mg, Białko ogółem 3,51 g, w tym cukry 4,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; Banan
221 kcal	Tłuszcz 0,97 g, Węglowodany ogółem 49,56 g, Błonnik pokarmowy 3 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 12,24 g, Sód 1,33 mg

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
522 kcal	Tłuszcz 16,14 g, Węglowodany ogółem 57,05 g, Sód 856,69 mg, Błonnik pokarmowy 10,68 g, Białko ogółem 13,8 g, w tym cukry 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
920 kcal	Tłuszcz 36,37 g, Sód 764,8 mg, Białko ogółem 52,75 g, Węglowodany ogółem 96,12 g, Błonnik pokarmowy 16,24 g, w tym cukry 16,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; polędwica z indyka
679 kcal	Tłuszcz 37,15 g, Węglowodany ogółem 76,34 g, Sód 983,05 mg, Błonnik pokarmowy 11,27 g, Białko ogółem 10,11 g, w tym cukry 9,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta podstawowa dzieci 2-3 lata

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/; Herbata ; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
347 kcal	Tłuszcz 9,44 g, Węglowodany ogółem 40,5 g, Sód 737,56 mg, Błonnik pokarmowy 5,97 g, Białko ogółem 10,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,08 g, w tym cukry 7,98 g
Drugie śniadanie	kisiel z jabłkiem
72 kcal	Węglowodany ogółem 17,89 g, Sód 8,65 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,61 g, Tłuszcz 0,12 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Ziemniaki /Alergeny: 7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/

798 kcal	Tłuszcz 36,98 g, Sód 1120,7 mg, Białko ogółem 51,3 g, Węglowodany ogółem 67,21 g, Błonnik pokarmowy 12,79 g, w tym cukry 8,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; polędwica z indyka
347 kcal	Tłuszcz 19,97 g, Węglowodany ogółem 39,45 g, Sód 432,01 mg, Błonnik pokarmowy 4,65 g, Białko ogółem 5,57 g, w tym cukry 8,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,08 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
467 kcal	Tłuszcz 15,64 g, Węglowodany ogółem 57,05 g, Sód 856,69 mg, Błonnik pokarmowy 6,93 g, Białko ogółem 12,05 g, w tym cukry 8,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,11/; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/
830 kcal	Tłuszcz 33,37 g, Sód 670,3 mg, Białko ogółem 47,35 g, Węglowodany ogółem 86,82 g, Błonnik pokarmowy 16,24 g, w tym cukry 8,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; polędwica z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/
679 kcal	Tłuszcz 37,15 g, Węglowodany ogółem 76,34 g, Sód 983,05 mg, Błonnik pokarmowy 11,27 g, Białko ogółem 10,11 g, w tym cukry 9,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g