

JADŁOSPIS NA 2024-11-15 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1093 kcal	Tłuszcz 45,14 g, Węglowodany ogółem 119,52 g, Sód 1606,28 mg, Błonnik pokarmowy 11,49 g, Białko ogółem 50,76 g, w tym cukry 20,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,97 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; brzoskwinie ; Kompot wiśniowy ; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
1363 kcal	Tłuszcz 35,6 g, Węglowodany ogółem 211,69 g, Sód 628,83 mg, Błonnik pokarmowy 16,52 g, Białko ogółem 34,12 g, w tym cukry 40,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,63 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
838 kcal	Tłuszcz 41,91 g, Węglowodany ogółem 90,07 g, Sód 1256,36 mg, Błonnik pokarmowy 9,26 g, Białko ogółem 22,32 g, w tym cukry 6,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
992 kcal	Tłuszcz 43,12 g, Węglowodany ogółem 97,43 g, Błonnik pokarmowy 6,37 g, Białko ogółem 53,43 g, w tym cukry 20,38 g, Sód 1246,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,97 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
519 kcal	Tłuszcz 5,02 g, Węglowodany ogółem 90,57 g, Sód 607,06 mg, Błonnik pokarmowy 13,36 g, Białko ogółem 32,22 g, w tym cukry 14,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Sałata /Alergeny: 7/
519 kcal	Tłuszcz 14,83 g, Węglowodany ogółem 63,72 g, Błonnik pokarmowy 3,56 g, Białko ogółem 15,3 g, w tym cukry 4,98 g, Sód 412,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1057 kcal	Tłuszcz 44,25 g, Węglowodany ogółem 114,21 g, Sód 1616,01 mg, Błonnik pokarmowy 15,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,59 g, Białko ogółem 49,11 g, w tym cukry 16,2 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	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; kompot wiśniowy bez cukru ; koktajl jagodowy (dieta) /Alergeny: 7/
490 kcal	Tłuszcz 5,02 g, Węglowodany ogółem 83,83 g, Sód 594,5 mg, Błonnik pokarmowy 13,36 g, Białko ogółem 31,52 g, w tym cukry 6,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Podwieczorek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
600 kcal	Tłuszcz 17,31 g, Węglowodany ogółem 78,5 g, Sód 746,14 mg, Błonnik pokarmowy 9,82 g, Białko ogółem 10,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 1,75 g
wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; bułka wrocławska ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Masło roślinne ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
934 kcal	Sód 1251,39 mg, Węglowodany ogółem 97,35 g, w tym cukry 20,38 g, Tłuszcz 36,74 g, Błonnik pokarmowy 6,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,32 g, Białko ogółem 53,32 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; ziemniaki gotowane ; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
519 kcal	Tłuszcz 5,02 g, Węglowodany ogółem 90,57 g, Sód 607,06 mg, Błonnik pokarmowy 13,36 g, Białko ogółem 32,22 g, w tym cukry 14,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Kolacja	Masło roślinne ; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
461 kcal	Tłuszcz 8,45 g, Węglowodany ogółem 63,64 g, Sód 417,02 mg, Błonnik pokarmowy 3,56 g, Białko ogółem 15,19 g, w tym cukry 4,98 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	chleb bezglutenowy ; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1154 kcal	Białko ogółem 51,99 g, Błonnik pokarmowy 7,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,45 g, Tłuszcz 45,69 g, w tym cukry 26,14 g, Węglowodany ogółem 122,97 g, Sód 1246,64 mg
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; naleśniki z serem i fruzeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; borówka ; brzoskwienie ; Kompot wiśniowy ; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
1364 kcal	Tłuszcz 35,6 g, Węglowodany ogółem 212,04 g, Sód 628,83 mg, Błonnik pokarmowy 16,57 g, Białko ogółem 34,15 g, w tym cukry 40,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,63 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; sałatka makaronowa z ogórkiem b/g /Alergeny: 3,6,7,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
754 kcal	Białko ogółem 20,88 g, Błonnik pokarmowy 4,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 29,53 g, w tym cukry 9,52 g, Węglowodany ogółem 91,69 g, Sód 770,37 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/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1009 kcal	Tłuszcz 43,37 g, Węglowodany ogółem 105,02 g, Sód 1523,28 mg, Błonnik pokarmowy 12,98 g, Białko ogółem 49,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,59 g, w tym cukry 19,19 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; naleśniki z serem i fruzeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; brzoskwienie ; Kompot wiśniowy ; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
1363 kcal	Tłuszcz 35,6 g, Węglowodany ogółem 211,69 g, Sód 628,83 mg, Błonnik pokarmowy 16,52 g, Białko ogółem 34,12 g, w tym cukry 40,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,63 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
770 kcal	Tłuszcz 41,49 g, Węglowodany ogółem 73,57 g, Sód 1137,86 mg, Błonnik pokarmowy 8,3 g, w tym cukry 6,31 g, Białko ogółem 20,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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

dzienna szkoła

Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; naleśniki z serem i fruzeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; Kompot wiśniowy ; brzoskwienie
1278 kcal	Tłuszcz 32,6 g, Węglowodany ogółem 202,69 g, Sód 552,32 mg, Błonnik pokarmowy 16,52 g, Białko ogółem 28,32 g, w tym cukry 33,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1134 kcal	Tłuszcz 53,28 g, Węglowodany ogółem 102,52 g, Sód 1723,64 mg, Błonnik pokarmowy 8,55 g, Białko ogółem 61,2 g, w tym cukry 20,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,97 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; brzoskwinie ; Kompot wiśniowy ; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
1363 kcal	Tłuszcz 35,6 g, Węglowodany ogółem 211,69 g, Sód 628,83 mg, Błonnik pokarmowy 16,52 g, Białko ogółem 34,12 g, w tym cukry 40,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,63 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
753 kcal	Tłuszcz 40,69 g, Węglowodany ogółem 73,03 g, Sód 1126,52 mg, Błonnik pokarmowy 6,32 g, Białko ogółem 22,32 g, w tym cukry 6,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
963 kcal	Tłuszcz 40,94 g, Węglowodany ogółem 106,22 g, Sód 1566,28 mg, Błonnik pokarmowy 11,49 g, Białko ogółem 41,46 g, w tym cukry 20,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,45 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane 150 ; Kompot wiśniowy ; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
655 kcal	Tłuszcz 7,89 g, Węglowodany ogółem 111,37 g, Sód 700,58 mg, Błonnik pokarmowy 19,33 g, Białko ogółem 32,01 g, w tym cukry 14,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
838 kcal	Tłuszcz 41,91 g, Węglowodany ogółem 90,07 g, Sód 1256,36 mg, Błonnik pokarmowy 9,26 g, Białko ogółem 22,32 g, w tym cukry 6,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
1027 kcal	Tłuszcz 44,48 g, Węglowodany ogółem 106,98 g, Sód 969,38 mg, Błonnik pokarmowy 7,86 g, Białko ogółem 50,76 g, w tym cukry 20,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,8 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; brzoskwinie ; Kompot wiśniowy
1278 kcal	Tłuszcz 32,6 g, Węglowodany ogółem 202,69 g, Sód 552,32 mg, Błonnik pokarmowy 16,52 g, Białko ogółem 28,32 g, w tym cukry 33,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
838 kcal	Tłuszcz 41,91 g, Węglowodany ogółem 90,07 g, Sód 1256,36 mg, Błonnik pokarmowy 9,26 g, Białko ogółem 22,32 g, w tym cukry 6,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g