

JADŁOSPIS NA 2024-09-09 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; bułka wrocławska ; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony
579 kcal	Tłuszcz 19,92 g, Węglowodany ogółem 73,66 g, Sód 554,26 mg, Błonnik pokarmowy 5,29 g, Białko ogółem 22,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, w tym cukry 26,11 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
1246 kcal	Tłuszcz 40,86 g, Węglowodany ogółem 185,12 g, Sód 1614,11 mg, Błonnik pokarmowy 16,77 g, Białko ogółem 25,7 g, w tym cukry 17,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
639 kcal	Tłuszcz 28,24 g, Węglowodany ogółem 75,1 g, Sód 904,78 mg, Błonnik pokarmowy 8,03 g, Białko ogółem 20,7 g, w tym cukry 14,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka wrocławska ; filet z indyka pieczony ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
563 kcal	Tłuszcz 19,12 g, Węglowodany ogółem 68,61 g, Sód 324,46 mg, Błonnik pokarmowy 3,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 25,4 g, w tym cukry 25,93 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
1246 kcal	Tłuszcz 40,86 g, Węglowodany ogółem 185,12 g, Sód 1614,11 mg, Błonnik pokarmowy 16,77 g, Białko ogółem 25,7 g, w tym cukry 17,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
531 kcal	Tłuszcz 26,11 g, Węglowodany ogółem 51,53 g, Błonnik pokarmowy 2,59 g, Białko ogółem 23,37 g, w tym cukry 13,93 g, Sód 543,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
582 kcal	Tłuszcz 22,8 g, Węglowodany ogółem 68,77 g, Sód 571,06 mg, Błonnik pokarmowy 6,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,21 g, Białko ogółem 21,08 g, w tym cukry 12,64 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
1246 kcal	Tłuszcz 40,86 g, Węglowodany ogółem 185,12 g, Sód 1614,11 mg, Błonnik pokarmowy 16,77 g, Białko ogółem 25,7 g, w tym cukry 17,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 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 razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
552 kcal	Tłuszcz 27,54 g, Węglowodany ogółem 54,69 g, Sód 766,14 mg, Błonnik pokarmowy 6,33 g, Białko ogółem 19,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, w tym cukry 13,69 g

wieczorny posiłek

jabłko (1 sztuka)

60 kcal

Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie

chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny

576 kcal

Białko ogółem 19,76 g, Błonnik pokarmowy 3,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,13 g, Tłuszcz 21,74 g, w tym cukry 16,94 g, Węglowodany ogółem 66,65 g, Sód 147,46 mg

Obiad

Krupnik /Alergeny: 1,7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/

1246 kcal

Tłuszcz 40,86 g, Węglowodany ogółem 185,12 g, Sód 1614,11 mg, Błonnik pokarmowy 16,77 g, Białko ogółem 25,7 g, w tym cukry 17,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g

Kolacja

chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/

700 kcal

Białko ogółem 21,93 g, Błonnik pokarmowy 4,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, Tłuszcz 28,79 g, w tym cukry 19,69 g, Węglowodany ogółem 78,55 g, Sód 545,14 mg

wieczorny posiłek

winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/

106 kcal

Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dzienna szkoła

Obiad

Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy

1086 kcal

Tłuszcz 36,45 g, Węglowodany ogółem 163,22 g, Sód 1545,72 mg, Błonnik pokarmowy 14,22 g, Białko ogółem 19,74 g, w tym cukry 7,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; filet z indyka pieczony ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

577 kcal

Tłuszcz 20,67 g, Węglowodany ogółem 70,66 g, Sód 578,26 mg, Błonnik pokarmowy 4,84 g, Białko ogółem 22,73 g, w tym cukry 13,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g

Obiad

Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; Smoothie

1218 kcal

Tłuszcz 36,45 g, Węglowodany ogółem 195,72 g, Sód 1545,72 mg, Błonnik pokarmowy 16,72 g, Białko ogółem 20,99 g, w tym cukry 19,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Deser ananasowy b/l

684 kcal

Tłuszcz 24,41 g, Węglowodany ogółem 98,6 g, Sód 614,15 mg, Błonnik pokarmowy 9,87 g, Białko ogółem 15,71 g, w tym cukry 26,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/

106 kcal

Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie

chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata

487 kcal

Tłuszcz 17,67 g, Węglowodany ogółem 61,36 g, Sód 483,76 mg, Błonnik pokarmowy 4,84 g, Białko ogółem 17,33 g, w tym cukry 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g

Obiad

Krupnik /Alergeny: 1,7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Kompot śliwkowy

1086 kcal

Tłuszcz 36,45 g, Węglowodany ogółem 163,22 g, Sód 1545,72 mg, Błonnik pokarmowy 14,22 g, Białko ogółem 19,74 g, w tym cukry 7,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g

Kolacja

chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

515 kcal

Tłuszcz 25,09 g, Węglowodany ogółem 56,08 g, Sód 840,15 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 15,59 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g