

JADŁOSPIS NA 2024-09-05 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
764 kcal	Tłuszcz 39,59 g, Węglowodany ogółem 71,24 g, Sód 928,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,58 g, Białko ogółem 37,86 g, w tym cukry 25,53 g, Błonnik pokarmowy 4,28 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Pyzy /Alergeny: 1,3,7/; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/
1116 kcal	Tłuszcz 24,58 g, Węglowodany ogółem 170,43 g, Sód 1806,57 mg, Błonnik pokarmowy 12,08 g, w tym cukry 16,13 g, Białko ogółem 42,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,69 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
448 kcal	Tłuszcz 19,95 g, Węglowodany ogółem 52,95 g, Sód 752,81 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, Białko ogółem 13,58 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
734 kcal	Tłuszcz 37,27 g, Węglowodany ogółem 66,26 g, Sód 691,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,62 g, Białko ogółem 40,58 g, w tym cukry 25,45 g, Błonnik pokarmowy 2,1 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/
710 kcal	Tłuszcz 7,03 g, Węglowodany ogółem 116,36 g, Sód 703,44 mg, Błonnik pokarmowy 13,05 g, Białko ogółem 39,64 g, w tym cukry 22,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
355 kcal	Tłuszcz 18,01 g, Węglowodany ogółem 32,54 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 16,25 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 413,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szynka gotowana ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kisiel z jabłkiem
716 kcal	Tłuszcz 32,89 g, Węglowodany ogółem 74,85 g, Sód 606,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,62 g, Białko ogółem 35,18 g, w tym cukry 22,49 g, Błonnik pokarmowy 2,71 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Smoothie
676 kcal	Tłuszcz 3,07 g, Węglowodany ogółem 118,86 g, Sód 703,44 mg, Błonnik pokarmowy 15,55 g, Białko ogółem 38,85 g, w tym cukry 27,4 g
Podwieczorek	Galaretką z owocami /Alergeny: 1,6,7/
19 kcal	Tłuszcz 0,03 g, Węglowodany ogółem 4,54 g, Sód 1,25 mg, Błonnik pokarmowy 0,21 g, Białko ogółem 0,09 g, w tym cukry 2,25 g
Kolacja	ser wiejski /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
355 kcal	Tłuszcz 18,01 g, Węglowodany ogółem 32,54 g, Sód 413,21 mg, Białko ogółem 16,25 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, w tym cukry 3,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Szynka gotowana ; Herbata ; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; jogurt naturalny
755 kcal	Tłuszcz 38,7 g, Węglowodany ogółem 69,42 g, Sód 914,56 mg, Błonnik pokarmowy 5,84 g, Białko ogółem 36,26 g, w tym cukry 25,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,62 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; kefir /Alergeny: 7/
644 kcal	Tłuszcz 7,07 g, Węglowodany ogółem 95,76 g, Sód 779,44 mg, Błonnik pokarmowy 13,05 g, Białko ogółem 44,4 g, w tym cukry 14,9 g
Podwieczorek	Deser czekoladowy z malinami (dieta) /Alergeny: 7/
120 kcal	Tłuszcz 4,86 g, Węglowodany ogółem 11,26 g, Sód 76,58 mg, Białko ogółem 6,59 g, w tym cukry 4,81 g, Błonnik pokarmowy 2,95 g
Kolacja	ser wiejski /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
376 kcal	Tłuszcz 19,44 g, Węglowodany ogółem 35,7 g, Sód 635,81 mg, Białko ogółem 11,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 5,47 g, w tym cukry 2,99 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; Szynka gotowana ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
910 kcal	Tłuszcz 41,36 g, Węglowodany ogółem 91,73 g, Sód 698,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,06 g, Białko ogółem 39,09 g, w tym cukry 31,11 g, Błonnik pokarmowy 3,44 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
702 kcal	Tłuszcz 6,2 g, Węglowodany ogółem 125,04 g, Sód 1788,75 mg, Błonnik pokarmowy 20,2 g, Białko ogółem 37,73 g, w tym cukry 36,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
521 kcal	Białko ogółem 14,81 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 20,67 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 58,83 g, Sód 411,71 mg
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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
696 kcal	Tłuszcz 39,17 g, Węglowodany ogółem 54,74 g, Sód 809,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,58 g, Białko ogółem 36,21 g, w tym cukry 25,11 g, Błonnik pokarmowy 3,32 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Pyzy /Alergeny: 1,3,7/; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot wiśniowy ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Smoothie
1082 kcal	Tłuszcz 20,62 g, Węglowodany ogółem 172,93 g, Sód 1806,57 mg, Błonnik pokarmowy 14,58 g, w tym cukry 21,03 g, Białko ogółem 41,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
380 kcal	Tłuszcz 19,53 g, Węglowodany ogółem 36,45 g, Sód 634,31 mg, Błonnik pokarmowy 5,71 g, Białko ogółem 11,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 2,99 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Szynka gotowana ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny bez laktozy
580 kcal	Tłuszcz 32,98 g, Węglowodany ogółem 46,15 g, Sód 815,01 mg, Błonnik pokarmowy 3,92 g, Białko ogółem 28,31 g, w tym cukry 12,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot wiśniowy ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/
744 kcal	Tłuszcz 14,62 g, Węglowodany ogółem 118,45 g, Sód 1879,2 mg, Błonnik pokarmowy 16,28 g, Białko ogółem 38,27 g, w tym cukry 15,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,8 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski ; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
435 kcal	Tłuszcz 18,87 g, Węglowodany ogółem 50,97 g, Sód 524,81 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, w tym cukry 4,41 g, Białko ogółem 13,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Szynka gotowana ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
674 kcal	Tłuszcz 35,09 g, Węglowodany ogółem 61,94 g, Sód 833,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,58 g, Białko ogółem 32,46 g, w tym cukry 17,58 g, Błonnik pokarmowy 4,28 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Pyzy /Alergeny: 1,3,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy
950 kcal	Tłuszcz 20,62 g, Węglowodany ogółem 140,43 g, Sód 1806,57 mg, Błonnik pokarmowy 12,08 g, w tym cukry 8,53 g, Białko ogółem 40,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
448 kcal	Tłuszcz 19,95 g, Węglowodany ogółem 52,95 g, Sód 752,81 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, Białko ogółem 13,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,41 g