

JADŁOSPIS NA 2024-08-27 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Parówka na ciepło ; masło extra /Alergeny: 7/; Musztarda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser hochland /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
803 kcal	Tłuszcz 46,96 g, Węglowodany ogółem 60,22 g, Sód 1191,51 mg, Błonnik pokarmowy 12,2 g, Białko ogółem 18,22 g, w tym cukry 26,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7, 1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/
924 kcal	Tłuszcz 19,8 g, Węglowodany ogółem 157,44 g, Sód 578,78 mg, Błonnik pokarmowy 21,69 g, Białko ogółem 24,75 g, w tym cukry 10,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szyńka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
580 kcal	Tłuszcz 31,3 g, Węglowodany ogółem 54,72 g, Sód 848,97 mg, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Białko ogółem 22,91 g, w tym cukry 4,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
560 kcal	Tłuszcz 21,72 g, Węglowodany ogółem 55,1 g, Błonnik pokarmowy 9,31 g, Białko ogółem 32,71 g, w tym cukry 21,87 g, Sód 386,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Ryż gotowany (70g) /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7, 1/; fasolka szparagowa z wody ; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/; Kompot z czarnej porzeczki
722 kcal	Tłuszcz 11,21 g, Węglowodany ogółem 130,99 g, Sód 1098,68 mg, Błonnik pokarmowy 13,1 g, Białko ogółem 27,85 g, w tym cukry 10,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Szyńka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
461 kcal	Tłuszcz 27,67 g, Węglowodany ogółem 31,95 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 25,63 g, w tym cukry 4,67 g, Sód 484,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g
wieczorny posiłek	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

Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; sok vege 0,5 ; masło extra /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; chleb pszenny /Alergeny: 1/
560 kcal	Tłuszcz 21,72 g, Węglowodany ogółem 55,1 g, Sód 386,19 mg, Błonnik pokarmowy 9,31 g, Białko ogółem 32,71 g, w tym cukry 21,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
Drugie śniadanie	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
Obiad	gulasz drobiowy /Alergeny: 7, 1/; Ryż gotowany (70g) /Alergeny: 7/; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/; Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; fasolka szparagowa z wody
722 kcal	Tłuszcz 11,21 g, Węglowodany ogółem 130,99 g, Sód 1098,68 mg, Błonnik pokarmowy 13,1 g, w tym cukry 10,34 g, Białko ogółem 27,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g
Podwieczorek	Galaretkę 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	Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Szyńka gotowana ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata
461 kcal	Tłuszcz 27,67 g, Węglowodany ogółem 31,95 g, Sód 484,17 mg, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 25,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g, w tym cukry 4,67 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
581 kcal	Tłuszcz 23,15 g, Węglowodany ogółem 58,26 g, Sód 608,79 mg, Błonnik pokarmowy 13,05 g, Białko ogółem 28,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 21,63 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	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Ryż gotowany (70g) /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki
659 kcal	Tłuszcz 16 g, Węglowodany ogółem 105,83 g, Sód 951,97 mg, Błonnik pokarmowy 13,32 g, Białko ogółem 25,13 g, w tym cukry 3,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Salata /Alergeny: 7/; Herbata ; Szyńka gotowana ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
494 kcal	Tłuszcz 29,27 g, Węglowodany ogółem 37,54 g, Sód 725,31 mg, Błonnik pokarmowy 5,94 g, w tym cukry 4,43 g, Białko ogółem 21,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szyńka gotowana ; ser biały /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
611 kcal	Białko ogółem 17,59 g, Błonnik pokarmowy 10,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 19,32 g, w tym cukry 26,99 g, Węglowodany ogółem 75,84 g, Sód 221,91 mg
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
824 kcal	Tłuszcz 15,84 g, Węglowodany ogółem 143,64 g, Sód 578,78 mg, Błonnik pokarmowy 21,69 g, Białko ogółem 22,91 g, w tym cukry 19,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Salata /Alergeny: 7/; Herbata ; Szyńka gotowana ; papryka świeża /Alergeny: 7/
641 kcal	Białko ogółem 24,14 g, Błonnik pokarmowy 3,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,09 g, Tłuszcz 31,85 g, w tym cukry 10,33 g, Węglowodany ogółem 58,17 g, Sód 489,33 mg
wieczorny posiłek	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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Parówka na ciepło ; Musztarda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; masło extra /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
735 kcal	Tłuszcz 46,54 g, Węglowodany ogółem 43,72 g, Sód 1073,01 mg, Błonnik pokarmowy 11,24 g, Białko ogółem 16,57 g, w tym cukry 25,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/; Kompot z czarnej porzeczki
924 kcal	Tłuszcz 19,8 g, Węglowodany ogółem 157,44 g, Sód 578,78 mg, Błonnik pokarmowy 21,69 g, Białko ogółem 24,75 g, w tym cukry 10,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g
Kolacja	Salata /Alergeny: 7/; Szyńka gotowana ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/
580 kcal	Tłuszcz 31,3 g, Węglowodany ogółem 54,72 g, Sód 848,97 mg, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Białko ogółem 22,91 g, w tym cukry 4,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
wieczorny posiłek	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

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; Musztarda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5 ; ser hochland /Alergeny: 7/
803 kcal	Tłuszcz 46,96 g, Węglowodany ogółem 60,22 g, Sód 1191,51 mg, Błonnik pokarmowy 12,2 g, Białko ogółem 18,22 g, w tym cukry 26,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/; Kompot z czarnej porzeczki
924 kcal	Tłuszcz 19,8 g, Węglowodany ogółem 157,44 g, Sód 578,78 mg, Błonnik pokarmowy 21,69 g, Białko ogółem 24,75 g, w tym cukry 10,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g
Kolacja	Szynka gotowana ; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/
580 kcal	Tłuszcz 31,3 g, Węglowodany ogółem 54,72 g, Sód 848,97 mg, Białko ogółem 22,91 g, w tym cukry 4,75 g, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
wieczorny posiłek	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

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Parówka na ciepło ; Musztarda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; ser hochland /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
683 kcal	Tłuszcz 45,96 g, Węglowodany ogółem 41,72 g, Sód 1191,51 mg, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Białko ogółem 14,72 g, w tym cukry 8,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki
758 kcal	Tłuszcz 15,84 g, Węglowodany ogółem 127,44 g, Sód 578,78 mg, Błonnik pokarmowy 21,69 g, Białko ogółem 22,71 g, w tym cukry 3,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/
580 kcal	Sód 848,97 mg, Węglowodany ogółem 54,72 g, w tym cukry 4,75 g, Tłuszcz 31,3 g, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Białko ogółem 22,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g