

## JADŁOSPIS NA 2024-11-05 (wtorek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; mandarynki
850 kcal	Tłuszcz 40 g, Węglowodany ogółem 89,28 g, Sód 1147,32 mg, Białko ogółem 36,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, w tym cukry 25,83 g, Błonnik pokarmowy 9,11 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
916 kcal	Tłuszcz 38,73 g, Węglowodany ogółem 111,81 g, Sód 794,36 mg, Błonnik pokarmowy 13,57 g, w tym cukry 4,09 g, Białko ogółem 44,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Masło roślinne ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
413 kcal	Tłuszcz 11,46 g, Węglowodany ogółem 52,57 g, Sód 579,75 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 13,81 g, w tym cukry 4,49 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Banan
777 kcal	Tłuszcz 35,14 g, Węglowodany ogółem 79,57 g, Sód 710,51 mg, Białko ogółem 39,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,45 g, w tym cukry 29,95 g, Błonnik pokarmowy 3,79 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; schab zawijany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
643 kcal	Tłuszcz 9,47 g, Węglowodany ogółem 90,36 g, Sód 1266,35 mg, Błonnik pokarmowy 14,73 g, w tym cukry 12,91 g, Białko ogółem 52,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
370 kcal	Tłuszcz 15,82 g, Węglowodany ogółem 30,56 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 16,59 g, w tym cukry 4,31 g, Sód 215,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

### dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; mandarynki
806 kcal	Tłuszcz 37,52 g, Węglowodany ogółem 81,99 g, Sód 1044,3 mg, Białko ogółem 35,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,45 g, w tym cukry 22,72 g, Błonnik pokarmowy 10,22 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
87 kcal	Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; schab zawijany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
705 kcal	Tłuszcz 14,47 g, Węglowodany ogółem 99,26 g, Sód 1423,84 mg, Błonnik pokarmowy 14,73 g, w tym cukry 26,59 g, Białko ogółem 46,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,85 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/

451 kcal	Tłuszcz 18,3 g, Węglowodany ogółem 45,34 g, Sód 549,23 mg, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Białko ogółem 12,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 1,08 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

### dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; poledwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Masło roślinne ; Banan
696 kcal	Tłuszcz 28,46 g, Węglowodany ogółem 79,43 g, Sód 538,93 mg, Białko ogółem 34,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,8 g, w tym cukry 29,83 g, Błonnik pokarmowy 3,76 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; schab zawijany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
802 kcal	Tłuszcz 25,97 g, Węglowodany ogółem 110,26 g, Sód 1336,85 mg, Błonnik pokarmowy 14,73 g, w tym cukry 7,59 g, Białko ogółem 47,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Indyk faszerowany 10g /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
280 kcal	Sód 69,36 mg, Węglowodany ogółem 30,46 g, w tym cukry 4,31 g, Tłuszcz 7,51 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 9,23 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

### dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Masło roślinne ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; mandarynki
693 kcal	Białko ogółem 26,24 g, Błonnik pokarmowy 4,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g, Tłuszcz 32,62 g, w tym cukry 18,33 g, Węglowodany ogółem 68,17 g, Sód 639,54 mg
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
935 kcal	Tłuszcz 36,29 g, Węglowodany ogółem 123,69 g, Sód 687,2 mg, Błonnik pokarmowy 14,35 g, w tym cukry 3,59 g, Białko ogółem 42,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,43 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Herbata ; Masło roślinne ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
474 kcal	Białko ogółem 15,04 g, Błonnik pokarmowy 3,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Tłuszcz 12,01 g, w tym cukry 10,07 g, Węglowodany ogółem 56,02 g, Sód 220,11 mg
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

### dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Masło roślinne ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; mandarynki
782 kcal	Tłuszcz 39,58 g, Węglowodany ogółem 72,72 g, Sód 1028,74 mg, Białko ogółem 35,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, w tym cukry 25,41 g, Błonnik pokarmowy 8,12 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
916 kcal	Tłuszcz 38,73 g, Węglowodany ogółem 111,81 g, Sód 794,36 mg, Błonnik pokarmowy 13,57 g, w tym cukry 4,09 g, Białko ogółem 44,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Masło roślinne ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
618 kcal	Tłuszcz 17,43 g, Węglowodany ogółem 78,76 g, Sód 553,65 mg, Błonnik pokarmowy 9,21 g, w tym cukry 20,07 g, Białko ogółem 22,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

### dzienna szkoła

Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
673 kcal	Tłuszcz 22,23 g, Węglowodany ogółem 86,31 g, Sód 723,86 mg, Błonnik pokarmowy 13,57 g, w tym cukry 4,09 g, Białko ogółem 34,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g

### dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; mandarynki
899 kcal	Tłuszcz 42,24 g, Węglowodany ogółem 89,28 g, Sód 1466,12 mg, Białko ogółem 43,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, w tym cukry 25,83 g, Błonnik pokarmowy 9,11 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
916 kcal	Tłuszcz 38,73 g, Węglowodany ogółem 111,81 g, Sód 794,36 mg, Błonnik pokarmowy 13,57 g, w tym cukry 4,09 g, Białko ogółem 44,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Masło roślinne ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; indyk faszzerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
413 kcal	Tłuszcz 11,46 g, Węglowodany ogółem 52,57 g, Sód 579,75 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 13,81 g, w tym cukry 4,49 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 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 60g /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	Biszkopty /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; kisiel
320 kcal	Tłuszcz 18,78 g, Węglowodany ogółem 28,3 g, Sód 102,58 mg, Błonnik pokarmowy 0,43 g, w tym cukry 4,99 g

### dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/
805 kcal	Tłuszcz 39,8 g, Węglowodany ogółem 78,02 g, Sód 1146,24 mg, Białko ogółem 36,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, w tym cukry 17,83 g, Błonnik pokarmowy 7,18 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
673 kcal	Tłuszcz 22,23 g, Węglowodany ogółem 86,31 g, Sód 723,86 mg, Błonnik pokarmowy 13,57 g, w tym cukry 4,09 g, Białko ogółem 34,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Masło roślinne ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; indyk faszzerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
413 kcal	Tłuszcz 11,46 g, Węglowodany ogółem 52,57 g, Sód 579,75 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 13,81 g, w tym cukry 4,49 g

### dieta wegetariańska - KOD 11/WE

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; mandarynki
850 kcal	Tłuszcz 40 g, Węglowodany ogółem 89,28 g, Sód 1147,32 mg, Białko ogółem 36,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, w tym cukry 25,83 g, Błonnik pokarmowy 9,11 g

Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Kotlety sojowe /Alergeny: 3,7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
856 kcal	Tłuszcz 44,96 g, Węglowodany ogółem 105,81 g, Sód 519,07 mg, Błonnik pokarmowy 13,3 g, w tym cukry 3,56 g, Białko ogółem 22,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,7 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Masło roślinne ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
508 kcal	Tłuszcz 19,76 g, Węglowodany ogółem 53,14 g, Sód 509,7 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 16,66 g, w tym cukry 5,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g