

JADŁOSPIS NA 2024-08-21 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Ser żółty gouda 60g /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/

836 kcal Sód 1473,53 mg, Węglowodany ogółem 75,84 g, w tym cukry 27,05 g, Tłuszcz 44,5 g, Błonnik pokarmowy 6,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, Białko ogółem 36,4 g

Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/

770 kcal Tłuszcz 23,6 g, Węglowodany ogółem 96,12 g, Sód 1653,79 mg, Błonnik pokarmowy 14,88 g, w tym cukry 14,92 g, Białko ogółem 35,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g

Kolacja Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/

625 kcal Sód 1650,77 mg, Węglowodany ogółem 60,98 g, w tym cukry 7,27 g, Tłuszcz 28,74 g, Błonnik pokarmowy 7,28 g, Białko ogółem 30,15 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/

673 kcal Sód 585,05 mg, Węglowodany ogółem 84,89 g, w tym cukry 26,69 g, Tłuszcz 20,9 g, Błonnik pokarmowy 4,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,39 g, Białko ogółem 39,43 g

Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Pulpety z piersi kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/

627 kcal Tłuszcz 9,34 g, Węglowodany ogółem 89,7 g, Sód 890,12 mg, Błonnik pokarmowy 14,7 g, w tym cukry 18,25 g, Białko ogółem 41,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g

Kolacja Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

406 kcal Sód 478,83 mg, Węglowodany ogółem 32,46 g, w tym cukry 3,23 g, Tłuszcz 22,96 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 18,26 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 lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/

673 kcal Tłuszcz 20,9 g, Węglowodany ogółem 84,89 g, Błonnik pokarmowy 4,08 g, Białko ogółem 39,43 g, w tym cukry 26,69 g, Sód 585,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,39 g

Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)

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

Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Pulpety z piersi kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/

627 kcal Tłuszcz 9,34 g, Węglowodany ogółem 89,7 g, Sód 890,12 mg, Błonnik pokarmowy 14,7 g, w tym cukry 18,25 g, Białko ogółem 41,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g

Podwieczorek serek homogenizowany

243 kcal Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 70,5 mg, Białko ogółem 10,35 g

Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
406 kcal	Sód 478,83 mg, Węglowodany ogółem 32,46 g, w tym cukry 3,23 g, Tłuszcz 22,96 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 18,26 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
674 kcal	Sód 737,12 mg, Tłuszcz 20,08 g, Węglowodany ogółem 78,36 g, Błonnik pokarmowy 7,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,39 g, w tym cukry 7,78 g, Białko ogółem 45,11 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Pulpety z piersi kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,1/; kapusta włoska gotowana ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
519 kcal	Tłuszcz 7,88 g, Węglowodany ogółem 102,34 g, Sód 743,17 mg, Błonnik pokarmowy 9,98 g, w tym cukry 18,7 g, Białko ogółem 38,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,03 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/
488 kcal	Sód 927 mg, Tłuszcz 25,41 g, Węglowodany ogółem 47,69 g, Błonnik pokarmowy 7,66 g, Białko ogółem 13,94 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleńki /Alergeny: 4,7,3,10/; Ser żółty gouda 60g /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
851 kcal	Sód 1007,23 mg, Węglowodany ogółem 68,83 g, w tym cukry 30,33 g, Białko ogółem 32,63 g, Błonnik pokarmowy 3,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Tłuszcz 45,42 g
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; kapusta włoska gotowana ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
749 kcal	Błonnik pokarmowy 16,37 g, Tłuszcz 19,47 g, Węglowodany ogółem 99,24 g, Sód 1392,56 mg, Białko ogółem 37,24 g, w tym cukry 15,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/
569 kcal	Sód 593,13 mg, Węglowodany ogółem 58,45 g, w tym cukry 8,99 g, Białko ogółem 16,82 g, Błonnik pokarmowy 2,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 25,5 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleńki /Alergeny: 4,7,3,10/; Ser żółty gouda 60g /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
839 kcal	Sód 1490,33 mg, Węglowodany ogółem 70,95 g, w tym cukry 13,58 g, Tłuszcz 47,38 g, Błonnik pokarmowy 7,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,66 g, Białko ogółem 34,75 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Surówka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

864 kcal	Tłuszcz 26,31 g, Węglowodany ogółem 127,54 g, Sód 999,82 mg, Błonnik pokarmowy 18,49 g, w tym cukry 37,02 g, Białko ogółem 27,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	Herbata ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/
617 kcal	Sód 1625,03 mg, Węglowodany ogółem 56,66 g, w tym cukry 6,85 g, Tłuszcz 29,2 g, Błonnik pokarmowy 8,42 g, Białko ogółem 28,5 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Ser żółty gouda 60g /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
834 kcal	Tłuszcz 45,25 g, Węglowodany ogółem 72,84 g, Sód 1497,53 mg, Błonnik pokarmowy 5,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, w tym cukry 14 g, Białko ogółem 36,4 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Smoothie
728 kcal	Tłuszcz 15,23 g, Węglowodany ogółem 123,83 g, Sód 1591,9 mg, Błonnik pokarmowy 14,54 g, w tym cukry 25,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, Białko ogółem 25,65 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser wiejski ; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
612 kcal	Tłuszcz 27,66 g, Węglowodany ogółem 59 g, Sód 1422,77 mg, Błonnik pokarmowy 7,28 g, Białko ogółem 30,27 g, w tym cukry 8,27 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/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Ser żółty gouda 60g /Alergeny: 7/
744 kcal	Tłuszcz 42,25 g, Węglowodany ogółem 63,54 g, Sód 1403,03 mg, Błonnik pokarmowy 5,69 g, Białko ogółem 31 g, w tym cukry 6,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
602 kcal	Tłuszcz 17,44 g, Węglowodany ogółem 87,52 g, Sód 834,4 mg, Błonnik pokarmowy 11,75 g, w tym cukry 6,21 g, Białko ogółem 22,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Herbata
625 kcal	Tłuszcz 28,74 g, Węglowodany ogółem 60,98 g, Sód 1650,77 mg, Błonnik pokarmowy 7,28 g, Białko ogółem 30,15 g, w tym cukry 7,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g