

JADŁOSPIS NA 2024-11-25 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka) ; keczup /Alergeny: 9/
722 kcal	Tłuszcz 29,21 g, Węglowodany ogółem 78,21 g, Sód 1312,46 mg, Błonnik pokarmowy 10,49 g, Białko ogółem 25,22 g, w tym cukry 12,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
895 kcal	Tłuszcz 19,64 g, Węglowodany ogółem 143,52 g, Sód 1465,85 mg, Błonnik pokarmowy 15,85 g, Białko ogółem 36,01 g, w tym cukry 32,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,68 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata rukola
552 kcal	Tłuszcz 27,71 g, Węglowodany ogółem 57,05 g, Sód 1116,63 mg, Błonnik pokarmowy 6,49 g, Białko ogółem 18,51 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone
518 kcal	Tłuszcz 21,34 g, Węglowodany ogółem 56,75 g, Błonnik pokarmowy 5,67 g, Białko ogółem 26,75 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 580,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; ziemniaki gotowane ; pulpet z ryżem /Alergeny: 3,7/; Kompot wiśniowy ; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
862 kcal	Tłuszcz 21,77 g, Węglowodany ogółem 126,68 g, Sód 1376,12 mg, Błonnik pokarmowy 13,53 g, Białko ogółem 43,22 g, w tym cukry 31,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,43 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
368 kcal	Tłuszcz 16,17 g, Węglowodany ogółem 36,4 g, Błonnik pokarmowy 1,67 g, Białko ogółem 19,65 g, w tym cukry 7,43 g, Sód 514,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
593 kcal	Tłuszcz 23,9 g, Węglowodany ogółem 69,95 g, Sód 914,89 mg, Błonnik pokarmowy 12,33 g, Białko ogółem 22,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 0,75 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 jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; fasolka szparagowa z wody ; pulpet z ryżem /Alergeny: 3,7/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; kompot wiśniowy bez cukru ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
787 kcal	Tłuszcz 22,02 g, Węglowodany ogółem 106,94 g, Sód 1386,07 mg, Błonnik pokarmowy 13,53 g, Białko ogółem 42,22 g, w tym cukry 21,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,55 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 bez cukru 250ml ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
433 kcal	Tłuszcz 18,65 g, Węglowodany ogółem 47,18 g, Sód 848,02 mg, Błonnik pokarmowy 7,93 g, Białko ogółem 15,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,2 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; jabłko pieczone
460 kcal	Sód 585,41 mg, Węglowodany ogółem 56,67 g, w tym cukry 7,98 g, Tłuszcz 14,96 g, Błonnik pokarmowy 5,67 g, Białko ogółem 26,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; pulpet z ryżem /Alergeny: 3,7/; fasolka szparagowa z wody ; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
862 kcal	Tłuszcz 21,77 g, Węglowodany ogółem 126,68 g, Sód 1376,12 mg, Błonnik pokarmowy 13,53 g, Białko ogółem 43,22 g, w tym cukry 31,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,43 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Masło roślinne ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
310 kcal	Tłuszcz 9,79 g, Węglowodany ogółem 36,32 g, Błonnik pokarmowy 1,67 g, Białko ogółem 19,54 g, w tym cukry 7,43 g, Sód 518,94 mg
wieczorny posiłek	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

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
758 kcal	Białko ogółem 41,09 g, Błonnik pokarmowy 8,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,79 g, Tłuszcz 25,79 g, w tym cukry 14,49 g, Węglowodany ogółem 82,76 g, Sód 1136,5 mg
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; gołąbki w sosie pomidorowym bezglutenowe /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
913 kcal	Tłuszcz 19,5 g, Węglowodany ogółem 146 g, Sód 1489,21 mg, Błonnik pokarmowy 17,18 g, Białko ogółem 36,11 g, w tym cukry 32,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,68 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata rukola
597 kcal	Białko ogółem 21,99 g, Błonnik pokarmowy 2,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,61 g, Tłuszcz 25,29 g, w tym cukry 13,19 g, Węglowodany ogółem 60,45 g, Sód 759,69 mg
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; keczup /Alergeny: 9/; Musztarda /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
655 kcal	Tłuszcz 28,8 g, Węglowodany ogółem 61,85 g, Sód 1194,16 mg, Błonnik pokarmowy 9,6 g, Białko ogółem 23,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 11,64 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
939 kcal	Tłuszcz 19,64 g, Węglowodany ogółem 143,52 g, Sód 1465,85 mg, Błonnik pokarmowy 15,85 g, Białko ogółem 38,01 g, w tym cukry 40,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,68 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
490 kcal	Tłuszcz 27,35 g, Węglowodany ogółem 41,78 g, Sód 1000,53 mg, Błonnik pokarmowy 5,89 g, Białko ogółem 16,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dzienna szkoła

Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
690 kcal	Tłuszcz 14,89 g, Węglowodany ogółem 113,27 g, Sód 1318,35 mg, Błonnik pokarmowy 15,85 g, Białko ogółem 26,01 g, w tym cukry 7,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka) ; keczup /Alergeny: 9/
723 kcal	Tłuszcz 31,19 g, Węglowodany ogółem 79,94 g, Sód 1331,15 mg, Błonnik pokarmowy 10,59 g, Białko ogółem 30,62 g, w tym cukry 11,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 jarzynowa /Alergeny: 7/; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
895 kcal	Tłuszcz 19,64 g, Węglowodany ogółem 143,52 g, Sód 1465,85 mg, Błonnik pokarmowy 15,85 g, Białko ogółem 36,01 g, w tym cukry 32,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,68 g
Podwieczorek	kaszka z truskawkami /Alergeny: 7,1/
136 kcal	Tłuszcz 4,9 g, Węglowodany ogółem 17,31 g, Sód 68,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 7,05 g, Błonnik pokarmowy 0,79 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata rukola
552 kcal	Tłuszcz 27,71 g, Węglowodany ogółem 57,05 g, Sód 1116,63 mg, Błonnik pokarmowy 6,49 g, Białko ogółem 18,51 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; keczup /Alergeny: 9/; jabłko (1 sztuka)
722 kcal	Tłuszcz 29,21 g, Węglowodany ogółem 78,21 g, Sód 1312,46 mg, Błonnik pokarmowy 10,49 g, Białko ogółem 25,22 g, w tym cukry 12,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt naturalny bez laktozy
780 kcal	Tłuszcz 17,89 g, Węglowodany ogółem 122,57 g, Sód 1412,85 mg, Błonnik pokarmowy 15,85 g, Białko ogółem 31,41 g, w tym cukry 15,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata rukola
552 kcal	Tłuszcz 27,71 g, Węglowodany ogółem 57,05 g, Sód 1116,63 mg, Błonnik pokarmowy 6,49 g, Białko ogółem 18,51 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; keczup /Alergeny: 9/
662 kcal	Tłuszcz 28,73 g, Węglowodany ogółem 63,69 g, Sód 1310,06 mg, Błonnik pokarmowy 8,09 g, Białko ogółem 25,22 g, w tym cukry 12,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
690 kcal	Tłuszcz 14,89 g, Węglowodany ogółem 113,27 g, Sód 1318,35 mg, Błonnik pokarmowy 15,85 g, Białko ogółem 26,01 g, w tym cukry 7,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata rukola
552 kcal	Tłuszcz 27,71 g, Węglowodany ogółem 57,05 g, Sód 1116,63 mg, Błonnik pokarmowy 6,49 g, Białko ogółem 18,51 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g