

JADŁOSPIS NA 2024-09-20 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; bułka wrocławska ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; dżem owocowy ; Kiełki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
748 kcal	Tłuszcz 36,96 g, Węglowodany ogółem 67,62 g, Sód 628,88 mg, Błonnik pokarmowy 8,65 g, Białko ogółem 26,42 g, w tym cukry 18,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Surowka z kapusty kiszzonej ; ziemniaki gotowane ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
734 kcal	Tłuszcz 22,55 g, Węglowodany ogółem 102,73 g, Sód 613,78 mg, Błonnik pokarmowy 11,72 g, Białko ogółem 32,56 g, w tym cukry 13,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,43 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata
754 kcal	Tłuszcz 44,8 g, Węglowodany ogółem 73,59 g, Sód 922,81 mg, Błonnik pokarmowy 11,79 g, Białko ogółem 14,23 g, w tym cukry 4,99 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	bułka wrocławska ; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
660 kcal	Tłuszcz 28,37 g, Węglowodany ogółem 62,37 g, Sód 748,43 mg, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g, Białko ogółem 29,02 g, w tym cukry 18,48 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bukiet jarzyn ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
745 kcal	Tłuszcz 22,64 g, Węglowodany ogółem 102,3 g, Sód 349,29 mg, Błonnik pokarmowy 13 g, Białko ogółem 35,33 g, w tym cukry 15,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,43 g
Kolacja	Sałata /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
494 kcal	Tłuszcz 17,84 g, Węglowodany ogółem 61,79 g, Sód 306,56 mg, Błonnik pokarmowy 6,43 g, Białko ogółem 22,36 g, w tym cukry 4,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,27 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Kiełki ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
603 kcal	Tłuszcz 29,27 g, Węglowodany ogółem 59,86 g, Sód 970,88 mg, Błonnik pokarmowy 6,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g, Białko ogółem 22,95 g, w tym cukry 5,79 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Bukiet jarzyn ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
579 kcal	Tłuszcz 18,68 g, Węglowodany ogółem 72,3 g, Sód 349,29 mg, Błonnik pokarmowy 13 g, Białko ogółem 33,29 g, w tym cukry 8,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
515 kcal	Tłuszcz 19,27 g, Węglowodany ogółem 64,95 g, Sód 529,16 mg, Błonnik pokarmowy 10,17 g, Białko ogółem 18,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,27 g, w tym cukry 4,67 g
wieczorny posiłek	grejfruty

32 kcal

Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie

chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/

747 kcal

Białko ogółem 23,45 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,43 g, Tłuszcz 36,53 g, w tym cukry 22,6 g, Węglowodany ogółem 63,61 g, Sód 198,08 mg

Obiad

zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Surowka z kapusty kiszzonej ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/

734 kcal

Tłuszcz 22,55 g, Węglowodany ogółem 102,73 g, Sód 613,78 mg, Błonnik pokarmowy 11,72 g, Białko ogółem 32,56 g, w tym cukry 13,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,43 g

Kolacja

chleb bezglutenowy ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

815 kcal

Białko ogółem 15,46 g, Błonnik pokarmowy 8,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 45,35 g, w tym cukry 10,57 g, Węglowodany ogółem 77,04 g, Sód 563,17 mg

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

bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/

753 kcal

Tłuszcz 37,59 g, Węglowodany ogółem 65,73 g, Sód 621,68 mg, Błonnik pokarmowy 10,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g, Białko ogółem 24,77 g, w tym cukry 18,3 g

Obiad

zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Surowka z kapusty kiszzonej ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/

734 kcal

Tłuszcz 22,55 g, Węglowodany ogółem 102,73 g, Sód 613,78 mg, Błonnik pokarmowy 11,72 g, Białko ogółem 32,56 g, w tym cukry 13,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,43 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata

686 kcal

Tłuszcz 44,38 g, Węglowodany ogółem 57,09 g, Sód 804,31 mg, Błonnik pokarmowy 10,83 g, Białko ogółem 12,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 4,57 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

dzienna szkoła

Obiad

Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Surowka z kapusty kiszzonej ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/

734 kcal

Białko ogółem 32,56 g, Tłuszcz 22,55 g, Węglowodany ogółem 102,73 g, Sód 613,78 mg, Błonnik pokarmowy 11,72 g, w tym cukry 13,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,43 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie

bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/

748 kcal

Tłuszcz 36,74 g, Węglowodany ogółem 66,53 g, Sód 615,73 mg, Błonnik pokarmowy 8,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g, Białko ogółem 25,91 g, w tym cukry 19,92 g

Obiad

zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Surowka z kapusty kiszzonej ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/

734 kcal

Tłuszcz 22,55 g, Węglowodany ogółem 102,73 g, Sód 613,78 mg, Błonnik pokarmowy 11,72 g, Białko ogółem 32,56 g, w tym cukry 13,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,43 g

Kolacja

ser żółty edamski /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/

754 kcal

Tłuszcz 44,8 g, Węglowodany ogółem 73,59 g, Sód 922,81 mg, Białko ogółem 14,23 g, Błonnik pokarmowy 11,79 g, w tym cukry 4,99 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

bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy

693 kcal Tłuszcz 36,46 g, Węglowodany ogółem 67,62 g, Sód 628,88 mg, Błonnik pokarmowy 4,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g, Białko ogółem 24,67 g, w tym cukry 9,72 g

Obiad

Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Surowka z kapusty kiszzonej ; zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/

568 kcal Tłuszcz 18,59 g, Węglowodany ogółem 72,73 g, Sód 613,78 mg, Błonnik pokarmowy 11,72 g, w tym cukry 6,17 g, Białko ogółem 30,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g

Kolacja

Salata /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/

754 kcal Tłuszcz 44,8 g, Węglowodany ogółem 73,59 g, Sód 922,81 mg, Błonnik pokarmowy 11,79 g, Białko ogółem 14,23 g, w tym cukry 4,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g