

JADŁOSPIS NA 2024-09-11 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/
847 kcal	Tłuszcz 34,7 g, Węglowodany ogółem 105,6 g, Sód 1089,87 mg, Błonnik pokarmowy 8,02 g, Białko ogółem 26,6 g, w tym cukry 11,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,77 g
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka /Alergeny: 1,3/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
1048 kcal	Tłuszcz 30,66 g, Węglowodany ogółem 152,18 g, Sód 1400,64 mg, Błonnik pokarmowy 11,83 g, Białko ogółem 34,19 g, w tym cukry 37,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,39 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet z suszonymi pomidorami (30g) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
655 kcal	Tłuszcz 35,02 g, Węglowodany ogółem 61,99 g, Sód 1371,31 mg, Błonnik pokarmowy 7,78 g, Białko ogółem 19,98 g, w tym cukry 3,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 - KOD 2

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/
661 kcal	Tłuszcz 24,85 g, w tym cukry 11,68 g, Białko ogółem 24,47 g, Błonnik pokarmowy 2,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,77 g, Węglowodany ogółem 84,68 g, Sód 885,2 mg
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka /Alergeny: 1,3/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
1028 kcal	Tłuszcz 29,52 g, Węglowodany ogółem 146,62 g, Sód 1046,74 mg, Błonnik pokarmowy 14,25 g, Białko ogółem 40,34 g, w tym cukry 36,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,48 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Smoothie
461 kcal	Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 64,35 g, Błonnik pokarmowy 4,36 g, Białko ogółem 18,46 g, w tym cukry 15,89 g, Sód 477,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,69 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/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
636 kcal	Tłuszcz 23,32 g, Węglowodany ogółem 76,34 g, Sód 1107,8 mg, Błonnik pokarmowy 14,17 g, w tym cukry 21,84 g, Białko ogółem 21,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Drugie śniadanie	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
859 kcal	Tłuszcz 27,17 g, Węglowodany ogółem 111,59 g, Sód 1007,09 mg, Błonnik pokarmowy 16,44 g, Białko ogółem 39,31 g, w tym cukry 36,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,65 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/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Smoothie
482 kcal	Tłuszcz 16,72 g, Węglowodany ogółem 67,51 g, Sód 699,83 mg, Błonnik pokarmowy 8,1 g, Białko ogółem 14,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,69 g, w tym cukry 15,65 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
705 kcal	Białko ogółem 23,29 g, Błonnik pokarmowy 10,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 27,49 g, w tym cukry 27,29 g, Węglowodany ogółem 75,55 g, Sód 730,23 mg
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kopytka bezglutenowe /Alergeny: 7,3/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Galaretka z owocami /Alergeny: 1,6,7/
748 kcal	Tłuszcz 14,98 g, Węglowodany ogółem 78,09 g, Sód 1510,09 mg, Błonnik pokarmowy 8,07 g, Białko ogółem 31,21 g, w tym cukry 15,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Szynka delikatesowa ; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/
537 kcal	Białko ogółem 14,19 g, Błonnik pokarmowy 3,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 22,95 g, w tym cukry 9 g, Węglowodany ogółem 57,94 g, Sód 676,77 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/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/
789 kcal	Tłuszcz 34,43 g, Węglowodany ogółem 91,08 g, Sód 972,27 mg, Błonnik pokarmowy 7,66 g, w tym cukry 11,44 g, Białko ogółem 24,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,77 g
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka /Alergeny: 1,3/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Galaretka z owocami /Alergeny: 1,6,7/
742 kcal	Tłuszcz 15,58 g, Węglowodany ogółem 115,09 g, Sód 1316,84 mg, Błonnik pokarmowy 9,22 g, Białko ogółem 30,26 g, w tym cukry 14,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasztet z suszonymi pomidorami (30g) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
635 kcal	Tłuszcz 34,91 g, Węglowodany ogółem 57,58 g, Sód 1236,67 mg, Błonnik pokarmowy 8,8 g, Białko ogółem 18,33 g, w tym cukry 3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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

dzienna szkoła

Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka /Alergeny: 1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
667 kcal	Tłuszcz 14,31 g, Węglowodany ogółem 100,25 g, Sód 1209,4 mg, Błonnik pokarmowy 6,63 g, Białko ogółem 28,48 g, w tym cukry 5,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,54 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/
847 kcal	Tłuszcz 34,7 g, Węglowodany ogółem 105,6 g, Sód 1089,87 mg, Błonnik pokarmowy 8,02 g, Białko ogółem 26,6 g, w tym cukry 11,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,77 g

Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Kopytka /Alergeny: 1,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
1048 kcal	Tłuszcz 30,66 g, Węglowodany ogółem 152,18 g, Sód 1400,64 mg, Błonnik pokarmowy 11,83 g, Białko ogółem 34,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,39 g, w tym cukry 37,09 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pasztet z suszonymi pomidorami (30g) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
655 kcal	Tłuszcz 35,02 g, Węglowodany ogółem 61,99 g, Sód 1371,31 mg, Błonnik pokarmowy 7,78 g, Białko ogółem 19,98 g, w tym cukry 3,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
681 kcal	Tłuszcz 30,74 g, Węglowodany ogółem 75,6 g, Sód 1089,87 mg, Błonnik pokarmowy 8,02 g, Białko ogółem 24,56 g, w tym cukry 4,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka /Alergeny: 1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
667 kcal	Tłuszcz 14,31 g, Węglowodany ogółem 100,25 g, Sód 1209,4 mg, Błonnik pokarmowy 6,63 g, Białko ogółem 28,48 g, w tym cukry 5,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,54 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; pasztet z suszonymi pomidorami (30g) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
655 kcal	Tłuszcz 35,02 g, Węglowodany ogółem 61,99 g, Sód 1371,31 mg, Błonnik pokarmowy 7,78 g, Białko ogółem 19,98 g, w tym cukry 3,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g