JADŁOSPIS NA 2024-11-17 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
679 kcal	Tłuszcz 27,51 g, Węglowodany ogółem 80,94 g, Sód 830,65 mg, Błonnik pokarmowy 7,62 g, Białko ogólem 28,11 g, w tym cukry 25,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,62 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
941 kcal	Tłuszcz 32,29 g, Węglowodany ogółem 128,82 g, Sód 762,61 mg, Błonnik pokarmowy 12,32 g, w tym cukry 13,68 g, Białko ogólem 29,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,37 g
Kolacja	Parówka na ciepło ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; keczup /Alergeny: 9/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
825 kcal	Tłuszcz 56,06 g, Węglowodany ogółem 56,6 g, Sód 1723,85 mg, Błonnik pokarmowy 7,31 g, Białko ogólem 22,4 g, w tym cukry 7,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/
570 kcal	Tłuszcz 23,19 g, Węglowodany ogółem 59,8 g, Sód 834,73 mg, Błonnik pokarmowy 2,35 g, Białko ogólem 30,81 g, w tym cukry 38,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; ziemniaki gotowane ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
949 kcal	Tłuszcz 30,27 g, Węglowodany ogółem 127,82 g, Sód 1152,26 mg, Błonnik pokarmowy 13,8 g, w tym cukry 15,99 g, Białko ogólem 37,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,71 g
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/
531 kcal	Tłuszcz 20,85 g, Węglowodany ogółem 47,23 g, Sód 608,25 mg, Błonnik pokarmowy 3,09 g, Białko ogólem 40,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 g, w tym cukry 3,98 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Szynka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
659 kcal	Tłuszcz 28,07 g, Węglowodany ogółem 73,56 g, Sód 1193,5 mg, Białko ogólem 26,49 g, Błonnik pokarmowy 8,76 g, w tym cukry 21,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,62 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	Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; schab gotowany /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; ziemniaki gotowane ; Zytnie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
859 kcal	Tłuszcz 16,69 g, Węglowodany ogółem 85,91 g, Sód 1187,25 mg, Błonnik pokarmowy 15,68 g, Białko ogólem 45,39 g, w tym cukry 6,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g
Podwieczorek	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 3,2 g, Węglowodany ogółem 13,05 g, Sód 64,52 mg, Błonnik pokarmowy 0,9 g, w tym cukry 6,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogólem 5,1 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/
610 kcal	Tłuszcz 23,3 g, Węglowodany ogółem 61,35 g, Sód 1150,62 mg, Błonnik pokarmowy 9,14 g, Białko ogólem 35,96 g, w tym cukry 0,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 g

wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Szynka z indyka (d.niskobiałk.) ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
487 kcal	Tłuszcz 16,33 g, Węglowodany ogółem 59,69 g, Błonnik pokarmowy 2,35 g, Białko ogólem 25,57 g, w tym cukry 38,03 g, Sód 655,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane 150 ; Bukiet jarzyn ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Schab gotowany 50g /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
778 kcal	Tłuszcz 27,23 g, Węglowodany ogółem 109,52 g, Sód 1026,26 mg, Błonnik pokarmowy 12,3 g, w tym cukry 15,99 g, Białko ogólem 19,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,52 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
473 kcal	Tłuszcz 14,47 g, Węglowodany ogółem 47,15 g, Błonnik pokarmowy 3,09 g, Białko ogólem 40,17 g, w tym cukry 3,98 g, Sód 613 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,35 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
679 kcal	Tłuszcz 27,51 g, Węglowodany ogółem 80,94 g, Sód 830,65 mg, Błonnik pokarmowy 7,62 g, Białko ogólem 28,11 g, w tym cukry 25,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,62 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
941 kcal	Tłuszcz 32,29 g, Węglowodany ogółem 128,82 g, Sód 762,61 mg, Błonnik pokarmowy 12,32 g, w tym cukry 13,68 g, Białko ogólem 29,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,37 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; keczup /Alergeny: 9/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
825 kcal	Tłuszcz 56,06 g, Węglowodany ogółem 56,6 g, Sód 1723,85 mg, Błonnik pokarmowy 7,31 g, Białko ogólem 22,4 g, w tym cukry 7,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
941 kcal	Tłuszcz 32,29 g, Węglowodany ogółem 128,82 g, Sód 762,61 mg, Błonnik pokarmowy 12,32 g, w tym cukry 13,68 g, Białko ogólem 29,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,37 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
679 kcal	Tłuszcz 27,51 g, Węglowodany ogółem 80,94 g, Sód 830,65 mg, Błonnik pokarmowy 7,62 g, Białko ogólem 28,11 g, w tym cukry 25,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,62 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
84 kcal	Białko ogólem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
941 kcal	Tłuszcz 32,29 g, Węglowodany ogółem 128,82 g, Sód 762,61 mg, Błonnik pokarmowy 12,32 g, w tym cukry 13,68 g, Białko ogólem 29,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,37 g
Podwieczorek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata
825 kcal	Tłuszcz 56,06 g, Węglowodany ogółem 56,6 g, Sód 1723,85 mg, Błonnik pokarmowy 7,31 g, Białko ogółem 22,4 g, w tym cukry 7,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały b/l ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
679 kcal	Tłuszcz 25,8 g, Węglowodany ogółem 79,74 g, Sód 817,14 mg, Błonnik pokarmowy 7,64 g, Białko ogółem 27,6 g, w tym cukry 26,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7/; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
580 kcal	Tłuszcz 8,88 g, Węglowodany ogółem 95,25 g, Sód 1349,16 mg, Błonnik pokarmowy 14,14 g, w tym cukry 5,93 g, Białko ogółem 27,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,88 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata ; keczup /Alergeny: 9/
825 kcal	Tłuszcz 56,06 g, Węglowodany ogółem 56,6 g, Sód 1723,85 mg, Błonnik pokarmowy 7,31 g, Białko ogółem 22,4 g, w tym cukry 7,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g