

JADŁOSPIS NA 2024-11-14 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
705 kcal	Tłuszcz 27,01 g, Węglowodany ogółem 79,61 g, Sód 1156,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g, Białko ogółem 19,07 g, w tym cukry 31,19 g, Błonnik pokarmowy 8,04 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
831 kcal	Tłuszcz 14,56 g, Węglowodany ogółem 133,54 g, Sód 768,98 mg, Błonnik pokarmowy 14,54 g, w tym cukry 35,01 g, Białko ogółem 36,7 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/
433 kcal	Tłuszcz 17,14 g, Węglowodany ogółem 53,69 g, Sód 1047,92 mg, Błonnik pokarmowy 6,81 g, Białko ogółem 15,24 g, w tym cukry 3,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
595 kcal	Tłuszcz 24,92 g, Węglowodany ogółem 55,65 g, Sód 791,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g, Białko ogółem 21,74 g, w tym cukry 31,01 g, Błonnik pokarmowy 2,52 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
777 kcal	Tłuszcz 14,95 g, Węglowodany ogółem 125,13 g, Sód 1118,76 mg, Błonnik pokarmowy 15,23 g, Białko ogółem 38,41 g, w tym cukry 39,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,09 g
Kolacja	Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/
332 kcal	Tłuszcz 15,12 g, Węglowodany ogółem 31,6 g, Sód 688,28 mg, Białko ogółem 17,91 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, w tym cukry 3,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; jogurt naturalny ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/
686 kcal	Tłuszcz 29,65 g, Węglowodany ogółem 70,42 g, Sód 1149,63 mg, Błonnik pokarmowy 8,33 g, Białko ogółem 17,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, w tym cukry 17,72 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	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
777 kcal	Tłuszcz 14,95 g, Węglowodany ogółem 125,13 g, Sód 1118,76 mg, Błonnik pokarmowy 15,23 g, Białko ogółem 38,41 g, w tym cukry 39,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,09 g
Podwieczorek	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Kolacja	polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/
425 kcal	Tłuszcz 17,6 g, Sód 1022,18 mg, Białko ogółem 13,59 g, w tym cukry 3,19 g, Węglowodany ogółem 49,37 g, Błonnik pokarmowy 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Masło roślinne ; sałata roszonek /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/

537 kcal

Tłuszcz 18,54 g, Węglowodany ogółem 55,57 g, Sód 796,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,75 g, Białko ogółem 21,63 g, w tym cukry 31,01 g, Błonnik pokarmowy 2,52 g

Obiad

Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

777 kcal

Tłuszcz 14,95 g, Węglowodany ogółem 125,13 g, Sód 1118,76 mg, Błonnik pokarmowy 15,23 g, Białko ogółem 38,41 g, w tym cukry 39,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,09 g

Kolacja

chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Masło roślinne

274 kcal

Tłuszcz 8,74 g, Węglowodany ogółem 31,52 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 17,8 g, w tym cukry 3,43 g, Sód 693,03 mg

wieczorny posiłek

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

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/

760 kcal

Tłuszcz 27,51 g, Węglowodany ogółem 81,92 g, Sód 794,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,88 g, Białko ogółem 20,3 g, w tym cukry 36,77 g, Błonnik pokarmowy 3,94 g

Obiad

rosół z lanym ciastem bezglutenowym /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

715 kcal

w tym cukry 35,5 g, Białko ogółem 31,05 g, Tłuszcz 10,99 g, Węglowodany ogółem 111,62 g, Sód 922,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, Błonnik pokarmowy 13,37 g

Kolacja

chleb bezglutenowy ; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/

494 kcal

Białko ogółem 16,47 g, Błonnik pokarmowy 3,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 17,69 g, w tym cukry 9,19 g, Węglowodany ogółem 57,14 g, Sód 688,28 mg

wieczorny posiłek

Pomarańcza /Alergeny: 7/

56 kcal

Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/

705 kcal

Tłuszcz 27,02 g, Węglowodany ogółem 79,7 g, Sód 1156,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g, Białko ogółem 19,07 g, w tym cukry 31,19 g, Błonnik pokarmowy 8,08 g

Obiad

Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

875 kcal

Tłuszcz 14,56 g, Węglowodany ogółem 133,54 g, Sód 768,98 mg, Błonnik pokarmowy 14,54 g, w tym cukry 43,01 g, Białko ogółem 38,7 g

Kolacja

chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/

437 kcal

Tłuszcz 17,17 g, Węglowodany ogółem 54,26 g, Sód 1258,82 mg, Błonnik pokarmowy 6,96 g, Białko ogółem 15,24 g, w tym cukry 3,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

Pomarańcza /Alergeny: 7/

56 kcal

Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
696 kcal	Tłuszcz 14,26 g, Węglowodany ogółem 103,84 g, Sód 768,98 mg, Błonnik pokarmowy 11,24 g, w tym cukry 6,51 g, Białko ogółem 35,5 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
699 kcal	Tłuszcz 26,96 g, Węglowodany ogółem 78,47 g, Sód 1154,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g, Białko ogółem 19,07 g, w tym cukry 31,19 g, Błonnik pokarmowy 7,72 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
831 kcal	Tłuszcz 14,56 g, Węglowodany ogółem 133,54 g, Sód 768,98 mg, Błonnik pokarmowy 14,54 g, w tym cukry 35,01 g, Białko ogółem 36,7 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
433 kcal	Tłuszcz 17,14 g, Węglowodany ogółem 53,69 g, Sód 1047,92 mg, Błonnik pokarmowy 6,81 g, Białko ogółem 15,24 g, w tym cukry 3,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny bez laktozy
615 kcal	Tłuszcz 25,51 g, Węglowodany ogółem 63,35 g, Sód 1019,05 mg, Błonnik pokarmowy 6,93 g, Białko ogółem 15,67 g, w tym cukry 12,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,21 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
831 kcal	Tłuszcz 14,56 g, Węglowodany ogółem 133,54 g, Sód 768,98 mg, Błonnik pokarmowy 14,54 g, w tym cukry 35,01 g, Białko ogółem 36,7 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
432 kcal	Tłuszcz 16,81 g, Węglowodany ogółem 52,54 g, Sód 645,82 mg, Błonnik pokarmowy 6,81 g, Białko ogółem 14,7 g, w tym cukry 4,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g