

JADŁOSPIS NA 2024-11-16 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka gotowana ; jogurt naturalny
828 kcal	Tłuszcz 41,47 g, Węglowodany ogółem 79,6 g, Sód 1125,73 mg, Białko ogółem 39,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,58 g, Błonnik pokarmowy 7,18 g, w tym cukry 25,55 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
852 kcal	Tłuszcz 15,32 g, Węglowodany ogółem 156,12 g, Sód 1159,24 mg, Błonnik pokarmowy 20,03 g, w tym cukry 25,09 g, Białko ogółem 23,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
618 kcal	Tłuszcz 30,13 g, Węglowodany ogółem 53,69 g, Sód 1210,63 mg, Błonnik pokarmowy 6,6 g, Białko ogółem 34,43 g, w tym cukry 4,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
712 kcal	Tłuszcz 38,22 g, Węglowodany ogółem 56,98 g, Błonnik pokarmowy 1,88 g, Białko ogółem 41,36 g, w tym cukry 26,42 g, Sód 759,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,62 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; banan
634 kcal	Tłuszcz 5,52 g, Węglowodany ogółem 132,02 g, Sód 974,21 mg, Błonnik pokarmowy 16,08 g, w tym cukry 17,19 g, Białko ogółem 14,96 g
Kolacja	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
454 kcal	Sód 375,29 mg, Węglowodany ogółem 30,02 g, w tym cukry 4,95 g, Tłuszcz 18,93 g, Białko ogółem 27,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Błonnik pokarmowy 1,49 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Szynka gotowana ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
721 kcal	Tłuszcz 39,65 g, Węglowodany ogółem 57,18 g, Sód 982,31 mg, Błonnik pokarmowy 5,63 g, Białko ogółem 37,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,62 g, w tym cukry 23,19 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
569 kcal	Tłuszcz 5,66 g, Węglowodany ogółem 102,82 g, Sód 973 mg, Błonnik pokarmowy 17,79 g, w tym cukry 10,79 g, Białko ogółem 16,71 g
Podwieczorek	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
463 kcal	Tłuszcz 20,36 g, Węglowodany ogółem 30,19 g, Sód 597,86 mg, Błonnik pokarmowy 5,23 g, Białko ogółem 23,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 1,72 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Szyunka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
712 kcal	Tłuszcz 38,22 g, Węglowodany ogółem 56,98 g, Błonnik pokarmowy 1,88 g, Białko ogółem 41,36 g, w tym cukry 26,42 g, Sód 759,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,62 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; banan
634 kcal	Tłuszcz 5,52 g, Węglowodany ogółem 132,02 g, Sód 974,21 mg, Błonnik pokarmowy 16,08 g, w tym cukry 17,19 g, Białko ogółem 14,96 g
Kolacja	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
454 kcal	Sód 375,29 mg, Węglowodany ogółem 30,02 g, w tym cukry 4,95 g, Tłuszcz 18,93 g, Białko ogółem 27,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Błonnik pokarmowy 1,49 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szyunka gotowana ; jogurt naturalny ; Pomidor /Alergeny: 7/
738 kcal	Tłuszcz 36,66 g, Węglowodany ogółem 66,68 g, Sód 653,33 mg, Białko ogółem 31,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,09 g, Błonnik pokarmowy 3,05 g, w tym cukry 18,28 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; sok vege 0,5
612 kcal	Tłuszcz 8,02 g, Węglowodany ogółem 112,32 g, Sód 1089,49 mg, Błonnik pokarmowy 21,71 g, w tym cukry 20,79 g, Białko ogółem 19,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
679 kcal	Białko ogółem 35,66 g, Błonnik pokarmowy 2,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,78 g, Tłuszcz 30,68 g, w tym cukry 9,63 g, Węglowodany ogółem 57,14 g, Sód 850,99 mg
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szyunka gotowana ; jogurt naturalny
760 kcal	Tłuszcz 41,05 g, Węglowodany ogółem 63,1 g, Sód 1007,23 mg, Białko ogółem 37,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,58 g, Błonnik pokarmowy 6,22 g, w tym cukry 25,13 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
852 kcal	Tłuszcz 15,32 g, Węglowodany ogółem 156,12 g, Sód 1159,24 mg, Błonnik pokarmowy 20,03 g, w tym cukry 25,09 g, Białko ogółem 23,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
550 kcal	Tłuszcz 29,71 g, Węglowodany ogółem 37,19 g, Sód 1092,13 mg, Błonnik pokarmowy 5,64 g, w tym cukry 3,63 g, Białko ogółem 32,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
537 kcal	Tłuszcz 10,12 g, Węglowodany ogółem 97,72 g, Sód 1156,54 mg, Błonnik pokarmowy 14,52 g, w tym cukry 2,79 g, Białko ogółem 15,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szyunka gotowana ; jogurt naturalny
828 kcal	Tłuszcz 41,47 g, Węglowodany ogółem 79,6 g, Sód 1125,73 mg, Białko ogółem 39,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,58 g, Błonnik pokarmowy 7,18 g, w tym cukry 25,55 g

Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
852 kcal	Tłuszcz 15,32 g, Węglowodany ogółem 156,12 g, Sód 1159,24 mg, Błonnik pokarmowy 20,03 g, w tym cukry 25,09 g, Białko ogółem 23,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Podwieczorek	kisiel z jabłkiem
72 kcal	Węglowodany ogółem 17,89 g, Sód 8,65 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,61 g, Tłuszcz 0,12 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Ser żółty gouda 60g /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
682 kcal	Tłuszcz 34,71 g, Węglowodany ogółem 53,71 g, Sód 1390,23 mg, Błonnik pokarmowy 6,6 g, Białko ogółem 40,01 g, w tym cukry 4,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szyńka gotowana ; jogurt naturalny bez laktozy
677 kcal	Tłuszcz 34,61 g, Węglowodany ogółem 63,23 g, Sód 1012,97 mg, Białko ogółem 30,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g, Błonnik pokarmowy 6,83 g, w tym cukry 12,7 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Smoothie
669 kcal	Tłuszcz 10,12 g, Węglowodany ogółem 130,22 g, Sód 1156,54 mg, Błonnik pokarmowy 17,02 g, w tym cukry 15,29 g, Białko ogółem 16,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
753 kcal	Tłuszcz 30,43 g, Węglowodany ogółem 83,39 g, Sód 1210,63 mg, Błonnik pokarmowy 9,9 g, Białko ogółem 35,63 g, w tym cukry 32,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szyńka gotowana
738 kcal	Tłuszcz 36,97 g, Węglowodany ogółem 70,3 g, Sód 1031,23 mg, Białko ogółem 33,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,58 g, Błonnik pokarmowy 7,18 g, w tym cukry 17,6 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
537 kcal	Tłuszcz 10,12 g, Węglowodany ogółem 97,72 g, Sód 1156,54 mg, Błonnik pokarmowy 14,52 g, w tym cukry 2,79 g, Białko ogółem 15,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
618 kcal	Tłuszcz 30,13 g, Węglowodany ogółem 53,69 g, Sód 1210,63 mg, Błonnik pokarmowy 6,6 g, Białko ogółem 34,43 g, w tym cukry 4,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g