

JADŁOSPIS NA 2024-09-06 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
715 kcal	Tłuszcz 32 g, Węglowodany ogółem 81,53 g, Sód 1320,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,74 g, Białko ogółem 25,38 g, w tym cukry 17,55 g, Błonnik pokarmowy 7,9 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
781 kcal	Tłuszcz 16,3 g, Węglowodany ogółem 123,45 g, Sód 869,73 mg, Błonnik pokarmowy 16,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,14 g, w tym cukry 13,9 g, Białko ogółem 39,14 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/
460 kcal	Tłuszcz 18,01 g, Węglowodany ogółem 59,97 g, Sód 838,61 mg, Błonnik pokarmowy 7,11 g, Białko ogółem 13,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,16 g
wieczorny posiłek	melon
72 kcal	Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
605 kcal	Tłuszcz 20,85 g, Węglowodany ogółem 74,5 g, Sód 755,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 30,91 g, w tym cukry 16,83 g, Błonnik pokarmowy 5,4 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
805 kcal	Tłuszcz 16,39 g, Węglowodany ogółem 127,08 g, Sód 861,76 mg, Błonnik pokarmowy 13,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,14 g, w tym cukry 13,2 g, Białko ogółem 42,2 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy
371 kcal	Tłuszcz 16,26 g, Węglowodany ogółem 40,24 g, Błonnik pokarmowy 2,41 g, Białko ogółem 16,43 g, w tym cukry 6,98 g, Sód 886,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	melon
72 kcal	Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Herbata ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Tuńczyk w sosie własnym ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; sałata rukola
553 kcal	Tłuszcz 21,23 g, Węglowodany ogółem 63,05 g, Sód 866,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 26,59 g, w tym cukry 16,59 g, Błonnik pokarmowy 6,62 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
837 kcal	Tłuszcz 20,08 g, Węglowodany ogółem 124,35 g, Sód 860,96 mg, Błonnik pokarmowy 19,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, w tym cukry 15,46 g, Białko ogółem 50,11 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
296 kcal	Tłuszcz 16,61 g, Węglowodany ogółem 23,12 g, Sód 997,28 mg, Błonnik pokarmowy 3,51 g, Białko ogółem 12,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,29 g
wieczorny posiłek	melon
72 kcal	Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
553 kcal	Białko ogółem 18,19 g, Sód 562,77 mg, Węglowodany ogółem 56,57 g, w tym cukry 8,99 g, Błonnik pokarmowy 3,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,07 g, Tłuszcz 23,99 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
727 kcal	Tłuszcz 12,07 g, Węglowodany ogółem 123,71 g, Sód 832,91 mg, Błonnik pokarmowy 18,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,31 g, w tym cukry 26,04 g, Białko ogółem 37,14 g
Kolacja	Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/
533 kcal	Tłuszcz 18,73 g, Węglowodany ogółem 65,85 g, Sód 497,51 mg, Białko ogółem 14,96 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, w tym cukry 12,74 g
wieczorny posiłek	melon
72 kcal	Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
647 kcal	Tłuszcz 31,58 g, Węglowodany ogółem 65,03 g, Sód 1201,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,74 g, Białko ogółem 23,73 g, w tym cukry 17,13 g, Błonnik pokarmowy 6,94 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
781 kcal	Tłuszcz 16,3 g, Węglowodany ogółem 123,45 g, Sód 869,73 mg, Błonnik pokarmowy 16,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,14 g, w tym cukry 13,9 g, Białko ogółem 39,14 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/
392 kcal	Tłuszcz 17,59 g, Węglowodany ogółem 43,47 g, Sód 720,11 mg, Błonnik pokarmowy 6,15 g, Białko ogółem 12,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,74 g
wieczorny posiłek	melon
72 kcal	Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dzienna szkoła

Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
508 kcal	Tłuszcz 12,07 g, Węglowodany ogółem 84,91 g, Sód 832,91 mg, Błonnik pokarmowy 15,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,31 g, w tym cukry 7,24 g, Białko ogółem 19,09 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; ser biały b/l /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
499 kcal	Tłuszcz 19,56 g, Węglowodany ogółem 65,09 g, Sód 859,81 mg, Błonnik pokarmowy 7,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 13,64 g, w tym cukry 5,9 g

Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt naturalny bez laktozy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
784 kcal	Tłuszcz 19,3 g, Węglowodany ogółem 126,45 g, Sód 964,23 mg, Błonnik pokarmowy 16,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,14 g, w tym cukry 15,55 g, Białko ogółem 27,74 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
460 kcal	Tłuszcz 18,01 g, Węglowodany ogółem 59,97 g, Sód 838,61 mg, Białko ogółem 13,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,16 g, Błonnik pokarmowy 7,11 g
wieczorny posiłek	melon
72 kcal	Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
715 kcal	Tłuszcz 32 g, Węglowodany ogółem 81,53 g, Sód 1320,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,74 g, Białko ogółem 25,38 g, w tym cukry 17,55 g, Błonnik pokarmowy 7,9 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Kompot z czarnej porzeczki
508 kcal	Tłuszcz 12,07 g, Węglowodany ogółem 84,91 g, Sód 832,91 mg, Błonnik pokarmowy 15,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,31 g, w tym cukry 7,24 g, Białko ogółem 19,09 g
Kolacja	Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/
460 kcal	Sód 838,61 mg, Węglowodany ogółem 59,97 g, w tym cukry 7,16 g, Tłuszcz 18,01 g, Białko ogółem 13,73 g, Błonnik pokarmowy 7,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g