

JADŁOSPIS NA 2024-09-27 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałatka z makrełą /Alergeny: 4,7/; gruszka
606 kcal	Tłuszcz 21,61 g, Węglowodany ogółem 88,73 g, Sód 887,91 mg, Błonnik pokarmowy 9,25 g, Białko ogółem 16,81 g, w tym cukry 7,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszzonej ; Ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
836 kcal	Tłuszcz 22,85 g, Węglowodany ogółem 125,51 g, Sód 978,96 mg, Błonnik pokarmowy 15,59 g, w tym cukry 17,23 g, Białko ogółem 33,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/
742 kcal	Tłuszcz 44,42 g, Węglowodany ogółem 71,02 g, Sód 1016,07 mg, Błonnik pokarmowy 11,3 g, Białko ogółem 14,95 g, w tym cukry 4,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
644 kcal	Tłuszcz 25,35 g, Węglowodany ogółem 60,01 g, Sód 468,81 mg, Błonnik pokarmowy 3,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,83 g, w tym cukry 15,93 g, Białko ogółem 36,61 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; Ziemniaki gotowane ; kefir /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
659 kcal	Tłuszcz 6,44 g, Węglowodany ogółem 120 g, Sód 371,05 mg, Błonnik pokarmowy 13,95 g, w tym cukry 15,91 g, Białko ogółem 32,96 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/
493 kcal	Tłuszcz 17,83 g, Węglowodany ogółem 61,65 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 22,36 g, w tym cukry 4,91 g, Sód 306,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,27 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
75 kcal	Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 18,15 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym
585 kcal	Tłuszcz 18,46 g, Węglowodany ogółem 77,69 g, Sód 693,81 mg, Błonnik pokarmowy 9,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 5,29 g, Białko ogółem 27,49 g
Drugie śniadanie	Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
157 kcal	Białko ogółem 5,76 g, Tłuszcz 3,6 g, w tym cukry 20,16 g, Węglowodany ogółem 24,84 g
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Surowka z kapusty kiszzonej ; kefir /Alergeny: 7/
504 kcal	Błonnik pokarmowy 13,26 g, Tłuszcz 5,69 g, Węglowodany ogółem 85,87 g, Sód 898,16 mg, Białko ogółem 28,63 g, w tym cukry 7,21 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/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/
514 kcal	Tłuszcz 19,26 g, Węglowodany ogółem 64,81 g, Sód 528,96 mg, Błonnik pokarmowy 10,1 g, Białko ogółem 18,04 g, w tym cukry 4,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,27 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	gruszka ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/
606 kcal	Tłuszcz 21,61 g, Węglowodany ogółem 88,73 g, Sód 887,91 mg, Błonnik pokarmowy 9,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g, w tym cukry 7,57 g, Białko ogółem 16,81 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; Surowka z kapusty kiszonej ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
836 kcal	Tłuszcz 22,85 g, Węglowodany ogółem 125,51 g, Sód 978,96 mg, Błonnik pokarmowy 15,59 g, w tym cukry 17,23 g, Białko ogółem 33,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/
742 kcal	Tłuszcz 44,42 g, Węglowodany ogółem 71,02 g, Sód 1016,07 mg, Białko ogółem 14,95 g, w tym cukry 4,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 11,3 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 owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki gotowane ; Surowka z kapusty kiszonej ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
776 kcal	Tłuszcz 18,9 g, Węglowodany ogółem 125,26 g, Sód 906,46 mg, Błonnik pokarmowy 16,34 g, w tym cukry 17,23 g, Białko ogółem 27,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; Herbata ; ser wiejski ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; gruszka
593 kcal	Tłuszcz 20,53 g, Węglowodany ogółem 86,75 g, Sód 659,91 mg, Błonnik pokarmowy 9,25 g, Białko ogółem 16,93 g, w tym cukry 8,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; Ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszonej ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
826 kcal	Tłuszcz 21,85 g, Węglowodany ogółem 125,41 g, Sód 997,46 mg, Błonnik pokarmowy 15,59 g, w tym cukry 25,18 g, Białko ogółem 31,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
742 kcal	Tłuszcz 44,42 g, Węglowodany ogółem 71,02 g, Sód 1016,07 mg, Błonnik pokarmowy 11,3 g, Białko ogółem 14,95 g, w tym cukry 4,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone ; Ser wiejski 20g /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
538 kcal	Tłuszcz 15,43 g, Węglowodany ogółem 76,84 g, Błonnik pokarmowy 6,53 g, Białko ogółem 26,89 g, w tym cukry 5,53 g, Sód 319,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; Ziemniaki gotowane ; Ryba w warzywach na parze 90g /Alergeny: 4,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
670 kcal	Tłuszcz 2,53 g, Węglowodany ogółem 137,99 g, Sód 219 mg, Błonnik pokarmowy 16,22 g, w tym cukry 43,94 g, Białko ogółem 24,04 g
Kolacja	sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś 15g /Alergeny: 7/
371 kcal	Tłuszcz 13,63 g, Węglowodany ogółem 48,35 g, Sód 266,36 mg, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 8,71 g, w tym cukry 5,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
75 kcal	Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 18,15 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

519 kcal Tłuszcz 21,31 g, Węglowodany ogółem 67,13 g, Sód 884,91 mg, Błonnik pokarmowy 6,1 g, Białko ogółem 16,81 g, w tym cukry 7,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g

Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; Surowka z kapusty kiszonej ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3/; Ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/

736 kcal Tłuszcz 18,85 g, Węglowodany ogółem 116,11 g, Sód 902,96 mg, Błonnik pokarmowy 15,59 g, w tym cukry 17,23 g, Białko ogółem 26,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g

Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/

742 kcal Tłuszcz 44,42 g, Węglowodany ogółem 71,02 g, Sód 1016,07 mg, Błonnik pokarmowy 11,3 g, Białko ogółem 14,95 g, w tym cukry 4,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g