

JADŁOSPIS NA 2024-09-17 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszzerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
611 kcal	Tłuszcz 24,47 g, Węglowodany ogółem 82,73 g, Sód 588,55 mg, Błonnik pokarmowy 6,88 g, Białko ogółem 19 g, w tym cukry 17,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g
Obiad	Zupa jarzynowa zabelana /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Smoothie
965 kcal	Tłuszcz 29,86 g, Węglowodany ogółem 131,88 g, Sód 1609,11 mg, Błonnik pokarmowy 17,43 g, Białko ogółem 47,42 g, w tym cukry 46,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,42 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
688 kcal	Tłuszcz 26,61 g, Węglowodany ogółem 94,79 g, Sód 828,86 mg, Błonnik pokarmowy 9,59 g, Białko ogółem 13,85 g, w tym cukry 4,42 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; indyk faszzerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
510 kcal	Tłuszcz 22,55 g, Węglowodany ogółem 60,57 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 21,7 g, w tym cukry 17,63 g, Sód 617,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Smoothie
770 kcal	Tłuszcz 5,48 g, Węglowodany ogółem 141,56 g, Sód 1256,04 mg, Błonnik pokarmowy 18,54 g, Białko ogółem 44,09 g, w tym cukry 47,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałatka makaronowa z ananasek /Alergeny: 7,3,1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
542 kcal	Sód 1197,3 mg, Węglowodany ogółem 75,46 g, w tym cukry 6,85 g, Tłuszcz 18,64 g, Błonnik pokarmowy 4,19 g, Białko ogółem 17,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszzerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
417 kcal	Tłuszcz 19,28 g, Węglowodany ogółem 34,93 g, Sód 840,13 mg, Błonnik pokarmowy 9,25 g, w tym cukry 11,99 g, Białko ogółem 17,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Smoothie
678 kcal	Tłuszcz 3,23 g, Węglowodany ogółem 129,26 g, Sód 797,04 mg, Błonnik pokarmowy 18,09 g, Białko ogółem 38,69 g, w tym cukry 26,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Podwieczorek	Deser czekoladowy z malinami (dieta) /Alergeny: 7/
120 kcal	Tłuszcz 4,86 g, Węglowodany ogółem 11,26 g, Sód 76,58 mg, Białko ogółem 6,59 g, w tym cukry 4,81 g, Błonnik pokarmowy 2,95 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ananasmem /Alergeny: 7,1,3,10/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola
636 kcal	Tłuszcz 27,84 g, Węglowodany ogółem 79,61 g, Sód 1466,89 mg, Błonnik pokarmowy 8,22 g, Białko ogółem 12,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 7,08 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
569 kcal	Białko ogółem 18,95 g, Błonnik pokarmowy 3,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 19,82 g, w tym cukry 25,19 g, Węglowodany ogółem 73,58 g, Sód 228,91 mg
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny ; Smoothie
947 kcal	Tłuszcz 30,87 g, Węglowodany ogółem 127,8 g, Sód 1821,76 mg, Błonnik pokarmowy 16,46 g, Białko ogółem 46,83 g, w tym cukry 33,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,42 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ogórkiem b/g /Alergeny: 3,6,7,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
691 kcal	Sód 423,87 mg, Węglowodany ogółem 99,85 g, w tym cukry 9,52 g, Białko ogółem 12,99 g, Błonnik pokarmowy 4,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 22,28 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 razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
543 kcal	Tłuszcz 24,05 g, Węglowodany ogółem 66,23 g, Sód 470,05 mg, Błonnik pokarmowy 5,92 g, w tym cukry 17,39 g, Białko ogółem 17,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Smoothie ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
968 kcal	Tłuszcz 28,77 g, Węglowodany ogółem 133,99 g, Sód 1810,87 mg, Błonnik pokarmowy 18,53 g, Białko ogółem 47,97 g, w tym cukry 46,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,42 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
618 kcal	Tłuszcz 26,16 g, Węglowodany ogółem 77,93 g, Sód 711,26 mg, Błonnik pokarmowy 8,42 g, Białko ogółem 12,2 g, w tym cukry 4 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 jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Kompot śliwkowy
686 kcal	Tłuszcz 25,11 g, Węglowodany ogółem 78,57 g, Sód 1492,12 mg, Błonnik pokarmowy 13,36 g, Białko ogółem 39,59 g, w tym cukry 6,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,14 g

dieta biegunkowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; kisiel
181 kcal	Tłuszcz 0,67 g, Węglowodany ogółem 40,32 g, Błonnik pokarmowy 1,31 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 5,23 g, Sód 8,38 mg
Obiad	Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
284 kcal	Błonnik pokarmowy 5,28 g, Tłuszcz 1,52 g, Węglowodany ogółem 64,78 g, Sód 319,77 mg, Białko ogółem 4,91 g, w tym cukry 5,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	wafle ryżowe /Alergeny: 9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; kisiel
57 kcal	Sód 8,38 mg, Węglowodany ogółem 14,26 g, Błonnik pokarmowy 0,01 g, w tym cukry 4,99 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
712 kcal	Tłuszcz 34,28 g, Węglowodany ogółem 81,49 g, Sód 809 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 23,47 g, w tym cukry 17,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny bez laktozy ; Smoothie
966 kcal	Tłuszcz 29,52 g, Węglowodany ogółem 130,99 g, Sód 1834,87 mg, Błonnik pokarmowy 18,08 g, Białko ogółem 47,97 g, w tym cukry 33,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,42 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/
689 kcal	Tłuszcz 28,41 g, Węglowodany ogółem 91,52 g, Sód 999,56 mg, Błonnik pokarmowy 9,56 g, Białko ogółem 13,16 g, w tym cukry 4,96 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 podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
442 kcal	Tłuszcz 19,27 g, Węglowodany ogółem 53,93 g, Sód 588,55 mg, Błonnik pokarmowy 6,88 g, Białko ogółem 17,52 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/
686 kcal	Tłuszcz 25,11 g, Węglowodany ogółem 78,57 g, Sód 1492,12 mg, Błonnik pokarmowy 13,36 g, Białko ogółem 39,59 g, w tym cukry 6,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,14 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata
686 kcal	Tłuszcz 26,58 g, Węglowodany ogółem 94,43 g, Sód 829,76 mg, Błonnik pokarmowy 9,38 g, Białko ogółem 13,85 g, w tym cukry 4,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g