

JADŁOSPIS NA 2024-08-08 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka gotowana ; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; arbuz 250g
737 kcal	Sód 723,05 mg, Węglowodany ogółem 79,88 g, w tym cukry 5,3 g, Tłuszcz 35,04 g, Białko ogółem 28,91 g, Błonnik pokarmowy 5,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,81 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Pyzy /Alergeny: 1,3,7/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Batonik zbożowy bakaland /Alergeny: 1/; Kompot z czarnej porzeczki
1139 kcal	Tłuszcz 24,31 g, Węglowodany ogółem 170,72 g, Sód 2039,15 mg, Błonnik pokarmowy 15,65 g, w tym cukry 12,03 g, Białko ogółem 49,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,56 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
448 kcal	Sód 785,36 mg, Węglowodany ogółem 51,84 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 20,22 g, Błonnik pokarmowy 6,22 g, Białko ogółem 19,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka gotowana ; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Arbuz 150
596 kcal	Sód 603,1 mg, Węglowodany ogółem 54,94 g, w tym cukry 13,88 g, Tłuszcz 30,39 g, Błonnik pokarmowy 4,62 g, Białko ogółem 27,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g
Drugie śniadanie	jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
205 kcal	Tłuszcz 4,75 g, Węglowodany ogółem 30,25 g, Sód 147,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 25 g
Obiad	Zupa neapolitańska 200g /Alergeny: 7,1/; Pyzy 90g /Alergeny: 1,3,7/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/
772 kcal	Tłuszcz 18,11 g, Węglowodany ogółem 102,22 g, Sód 1940,77 mg, Błonnik pokarmowy 13,61 g, w tym cukry 4,08 g, Białko ogółem 44,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,64 g
Podwieczorek	mus owocowy
124 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
317 kcal	Sód 597,61 mg, Węglowodany ogółem 36,53 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 14,18 g, Błonnik pokarmowy 3,7 g, Białko ogółem 16,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
102 kcal	w tym cukry 24 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; arbuz 250g
864 kcal	Sód 486,59 mg, Węglowodany ogółem 99,74 g, w tym cukry 25,38 g, Tłuszcz 36,32 g, Błonnik pokarmowy 3,7 g, Białko ogółem 37,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,85 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Pyzy /Alergeny: 1,3,7/; Bitki wołowe w sosie chrzanowym (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; brokuły z pomidorkami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Batonik zbożowy bakaland /Alergeny: 1/
1007 kcal	Tłuszcz 19,74 g, Węglowodany ogółem 157,55 g, Sód 994,21 mg, Błonnik pokarmowy 12,95 g, w tym cukry 10,43 g, Białko ogółem 39,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,41 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

361 kcal	Sód 443,36 mg, Węglowodany ogółem 32,54 g, w tym cukry 3,23 g, Tłuszcz 18,4 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 21,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Szyńka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/
698 kcal	Sód 817,96 mg, Tłuszcz 34,95 g, Węglowodany ogółem 68,68 g, Błonnik pokarmowy 9,21 g, w tym cukry 1,99 g, Białko ogółem 27,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,85 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
87 kcal	Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie chrzanowym (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; brokuły z pomidorkami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru
749 kcal	Tłuszcz 15,66 g, Węglowodany ogółem 112,81 g, Sód 970,98 mg, Błonnik pokarmowy 13,79 g, w tym cukry 8,55 g, Białko ogółem 40,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,52 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerywany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
442 kcal	Sód 777,23 mg, Tłuszcz 20,88 g, Węglowodany ogółem 47,32 g, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Białko ogółem 17,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szyńka gotowana ; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; serek homogenizowany ; arbuz 250g
969 kcal	Sód 563,75 mg, Węglowodany ogółem 103,87 g, w tym cukry 10,33 g, Białko ogółem 34,49 g, Błonnik pokarmowy 3,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,09 g, Tłuszcz 48,51 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym (bezglutenowe) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
897 kcal	Tłuszcz 29,56 g, Węglowodany ogółem 93,3 g, Sód 1947,69 mg, Błonnik pokarmowy 16,27 g, w tym cukry 13,89 g, Białko ogółem 55,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,92 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; indyk faszerywany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
521 kcal	Sód 444,26 mg, Węglowodany ogółem 57,72 g, w tym cukry 8,99 g, Białko ogółem 20,52 g, Błonnik pokarmowy 2,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 20,94 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Szyńka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; arbuz 250g
737 kcal	Tłuszcz 35,04 g, Węglowodany ogółem 79,88 g, Sód 723,05 mg, Błonnik pokarmowy 5,88 g, Białko ogółem 28,91 g, w tym cukry 5,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,81 g
Obiad	Pyzy /Alergeny: 1,3,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/; Bitki wołowe w sosie własnym 100g /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
1071 kcal	Tłuszcz 22,12 g, Węglowodany ogółem 167,67 g, Sód 1773,17 mg, Błonnik pokarmowy 15,43 g, w tym cukry 11,93 g, Białko ogółem 40,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,86 g

Kolacja	ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/
448 kcal	Tłuszcz 20,22 g, Węglowodany ogółem 51,84 g, Sód 785,36 mg, Białko ogółem 19,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 6,22 g, w tym cukry 3,41 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka gotowana ; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; arbuz 250g
737 kcal	Sód 723,05 mg, Węglowodany ogółem 79,88 g, w tym cukry 5,3 g, Tłuszcz 35,04 g, Białko ogółem 28,91 g, Błonnik pokarmowy 5,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,81 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Pyzy /Alergeny: 1,3,7/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/; Kompot z czarnej porzeczki
1139 kcal	Tłuszcz 24,31 g, Węglowodany ogółem 170,72 g, Sód 2039,15 mg, Błonnik pokarmowy 15,65 g, w tym cukry 12,03 g, Białko ogółem 49,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,56 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski wysokobiałkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
445 kcal	Sód 557,36 mg, Węglowodany ogółem 51,24 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 19,44 g, Błonnik pokarmowy 6,22 g, Białko ogółem 20,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy ; arbuz 250g
797 kcal	Sód 581,09 mg, Węglowodany ogółem 84,2 g, w tym cukry 13,17 g, Tłuszcz 35,72 g, Białko ogółem 37,03 g, Błonnik pokarmowy 3,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,85 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Pyzy /Alergeny: 1,3,7/; Bitki wołowe w sosie chrzanowym (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; brokuły z pomidorkami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mus owocowy
965 kcal	Tłuszcz 15,98 g, Węglowodany ogółem 156,25 g, Sód 1032,21 mg, Błonnik pokarmowy 13,75 g, w tym cukry 13,63 g, Białko ogółem 37,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
348 kcal	Sód 215,36 mg, Węglowodany ogółem 30,56 g, w tym cukry 4,23 g, Tłuszcz 17,32 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 22,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/
647 kcal	Tłuszcz 34,79 g, Węglowodany ogółem 58,88 g, Sód 720,55 mg, Błonnik pokarmowy 5,13 g, Białko ogółem 28,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,81 g, w tym cukry 5,3 g

Obiad	Salatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Pyzy /Alergeny: 1,3,7/
973 kcal	Tłuszcz 20,35 g, Węglowodany ogółem 140,72 g, Sód 2039,15 mg, Błonnik pokarmowy 15,65 g, Białko ogółem 47,46 g, w tym cukry 4,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,64 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/
448 kcal	Tłuszcz 20,22 g, Węglowodany ogółem 51,84 g, Sód 785,36 mg, Błonnik pokarmowy 6,22 g, w tym cukry 3,41 g, Białko ogółem 19,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajek (diet. niskob.) /Alergeny: 3,7/; Szyńka gotowana 15g ; sałata rozszonka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Arbuz 150
536 kcal	Sód 464,68 mg, Węglowodany ogółem 54,62 g, w tym cukry 13,65 g, Tłuszcz 25,99 g, Białko ogółem 21,86 g, Błonnik pokarmowy 4,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,6 g
Drugie śniadanie	jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
205 kcal	Tłuszcz 4,75 g, Węglowodany ogółem 30,25 g, Sód 147,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 25 g
Obiad	Zupa neapolitańska 200g /Alergeny: 7,1/; Pyzy 90g /Alergeny: 1,3,7/; Bitki wołowe w sosie własnym 100g /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Salatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki
704 kcal	Tłuszcz 15,92 g, Węglowodany ogółem 99,17 g, Sód 1674,79 mg, Błonnik pokarmowy 13,39 g, w tym cukry 3,98 g, Białko ogółem 36,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,94 g
Podwieczorek	mus owocowy
124 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
317 kcal	Sód 597,61 mg, Węglowodany ogółem 36,53 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 14,18 g, Błonnik pokarmowy 3,7 g, Białko ogółem 16,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	Sok wielowocowy /Alergeny: 7/
102 kcal	w tym cukry 24 g