

JADŁOSPIS NA 2024-11-27 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Szynka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
984 kcal	Tłuszcz 46,7 g, w tym cukry 16,95 g, Białko ogółem 32,86 g, Błonnik pokarmowy 8,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,73 g, Węglowodany ogółem 110,23 g, Sód 950,31 mg
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot śliwkowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1101 kcal	Tłuszcz 39,96 g, Węglowodany ogółem 125,49 g, Sód 734,59 mg, Błonnik pokarmowy 14 g, Białko ogółem 55,72 g, w tym cukry 12,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
644 kcal	Tłuszcz 29,69 g, Węglowodany ogółem 61,01 g, Sód 1412,39 mg, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Białko ogółem 32,29 g, w tym cukry 7,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	sałata roszponka /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata ; Szynka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
811 kcal	Tłuszcz 36,84 g, Węglowodany ogółem 88 g, Sód 494,05 mg, Błonnik pokarmowy 2,95 g, w tym cukry 16,82 g, Białko ogółem 35,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,77 g
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy ; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/
1044 kcal	Tłuszcz 30,57 g, Węglowodany ogółem 133,79 g, Sód 746,96 mg, Błonnik pokarmowy 15,88 g, Białko ogółem 55,69 g, w tym cukry 17,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; Herbata
707 kcal	Tłuszcz 40,04 g, Węglowodany ogółem 50,92 g, Błonnik pokarmowy 1,88 g, Białko ogółem 42,95 g, w tym cukry 13,32 g, Sód 617,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
776 kcal	Tłuszcz 35,36 g, w tym cukry 18,19 g, Białko ogółem 29,34 g, Błonnik pokarmowy 9,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,85 g, Węglowodany ogółem 84,98 g, Sód 827,88 mg
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 krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Bukiet jarzyn ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
874 kcal	Tłuszcz 31,54 g, Węglowodany ogółem 121,62 g, Sód 761,81 mg, Błonnik pokarmowy 12,95 g, Białko ogółem 58,17 g, w tym cukry 13,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 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/; Omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; papryka świeża /Alergeny: 7/

776 kcal	Tłuszcz 42,67 g, Węglowodany ogółem 58,75 g, Sód 949,48 mg, Błonnik pokarmowy 8,6 g, Białko ogółem 39,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g, w tym cukry 6,07 g
wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata ; Szynka gotowana ; Masło roślinne ; Pasta z jajek /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
525 kcal	Tłuszcz 18,37 g, Węglowodany ogółem 69,67 g, Błonnik pokarmowy 6,58 g, Białko ogółem 19,61 g, w tym cukry 8,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,02 g, Sód 865,24 mg
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś gotowany na parze /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn ; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
863 kcal	Tłuszcz 17,62 g, Węglowodany ogółem 129,81 g, Sód 705,53 mg, Błonnik pokarmowy 15,75 g, Białko ogółem 43,58 g, w tym cukry 17,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Mini omelek z jogurtem i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
421 kcal	Tłuszcz 19,76 g, Węglowodany ogółem 42,25 g, Błonnik pokarmowy 1,77 g, Białko ogółem 22,35 g, w tym cukry 10,28 g, Sód 277,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,36 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; Herbata ; Szynka gotowana ; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
854 kcal	Białko ogółem 27,3 g, Błonnik pokarmowy 5,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,09 g, Tłuszcz 38,49 g, w tym cukry 26,88 g, Węglowodany ogółem 94,18 g, Sód 590,67 mg
Obiad	Krem z cukinii b/g /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron bezglutenowy /Alergeny: 3,6/; Łosoś na parze z sosie cytrynowym b/g /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot śliwkowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
966 kcal	Tłuszcz 33,58 g, Węglowodany ogółem 112,41 g, Sód 644,78 mg, Błonnik pokarmowy 12,23 g, Białko ogółem 49,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g, w tym cukry 12,96 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
705 kcal	Białko ogółem 33,52 g, Błonnik pokarmowy 3,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 30,24 g, w tym cukry 13,05 g, Węglowodany ogółem 64,46 g, Sód 1052,75 mg
wieczorny posiłek	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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka gotowana ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
916 kcal	Tłuszcz 46,28 g, w tym cukry 16,53 g, Białko ogółem 31,21 g, Błonnik pokarmowy 7,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,73 g, Węglowodany ogółem 93,73 g, Sód 831,81 mg
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot śliwkowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
948 kcal	Tłuszcz 40,93 g, Węglowodany ogółem 117,61 g, Sód 749,49 mg, Błonnik pokarmowy 11,07 g, Białko ogółem 56,8 g, w tym cukry 12,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
849 kcal	Tłuszcz 35,66 g, Węglowodany ogółem 87,2 g, Sód 1386,29 mg, Błonnik pokarmowy 9,5 g, Białko ogółem 41,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,03 g, w tym cukry 23,05 g
wieczorny posiłek	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

dzienna szkoła

Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Ziemniaki puree ; Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surówka z kapusty kiszzonej 70g /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
865 kcal	Tłuszcz 33,25 g, Węglowodany ogółem 114,42 g, Sód 725,17 mg, Błonnik pokarmowy 10,96 g, Białko ogółem 28,66 g, w tym cukry 5,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,4 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szyunka gotowana ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
984 kcal	Tłuszcz 46,7 g, w tym cukry 16,95 g, Białko ogółem 32,86 g, Błonnik pokarmowy 8,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,73 g, Węglowodany ogółem 110,23 g, Sód 950,31 mg
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot śliwkowy
1017 kcal	Tłuszcz 39,96 g, Węglowodany ogółem 119,89 g, Sód 734,59 mg, Błonnik pokarmowy 14 g, Białko ogółem 40,32 g, w tym cukry 7,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
644 kcal	Tłuszcz 29,69 g, Węglowodany ogółem 61,01 g, Sód 1412,39 mg, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Białko ogółem 32,29 g, w tym cukry 7,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szyunka gotowana ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
984 kcal	Tłuszcz 46,7 g, w tym cukry 16,95 g, Białko ogółem 32,86 g, Błonnik pokarmowy 8,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,73 g, Węglowodany ogółem 110,23 g, Sód 950,31 mg
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny bez laktozy
1107 kcal	Tłuszcz 42,96 g, Węglowodany ogółem 129,19 g, Sód 829,09 mg, Błonnik pokarmowy 14 g, Białko ogółem 45,72 g, w tym cukry 15,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Herbata ; ser wiejski ; papryka świeża /Alergeny: 7/
619 kcal	Tłuszcz 28,16 g, Węglowodany ogółem 57,49 g, Sód 1131,19 mg, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Białko ogółem 32,1 g, w tym cukry 8,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta podstawowa dzieci 2-3 lata

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata ; Szyunka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajek /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
356 kcal	Tłuszcz 19,29 g, w tym cukry 8,1 g, Białko ogółem 15,36 g, Błonnik pokarmowy 1,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g, Węglowodany ogółem 31,11 g, Sód 223,14 mg
Drugie śniadanie	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 200g /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki pure /Alergeny: 7/; Ryba panierowana, smażona 40g /Alergeny: 4,7,3,1/; Surówka z kapusty kiszzonej 70g /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy

791 kcal	Tłuszcz 41,77 g, Węglowodany ogółem 72,88 g, Sód 912,88 mg, Błonnik pokarmowy 7,6 g, Białko ogółem 38,05 g, w tym cukry 7,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Podwieczorek	jogurt owocowy /Alergeny: 7/
92 kcal	Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 21 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlecek z jogurtem i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; keczup /Alergeny: 9/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
394 kcal	Tłuszcz 21,82 g, Węglowodany ogółem 35,37 g, Sód 498,45 mg, Błonnik pokarmowy 3,87 g, Białko ogółem 15,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,46 g, w tym cukry 13,84 g
wieczorny posiłek	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

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Szyunka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
818 kcal	Tłuszcz 42,74 g, w tym cukry 9,35 g, Białko ogółem 30,82 g, Błonnik pokarmowy 8,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,81 g, Węglowodany ogółem 80,23 g, Sód 950,31 mg
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot śliwkowy
1017 kcal	Tłuszcz 39,96 g, Węglowodany ogółem 119,89 g, Sód 734,59 mg, Błonnik pokarmowy 14 g, Białko ogółem 40,32 g, w tym cukry 7,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
644 kcal	Tłuszcz 29,69 g, Węglowodany ogółem 61,01 g, Sód 1412,39 mg, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Białko ogółem 32,29 g, w tym cukry 7,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g