

JADŁOSPIS NA 2024-11-18 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
881 kcal	Tłuszcz 54,57 g, Węglowodany ogółem 79,4 g, Sód 1190,53 mg, Błonnik pokarmowy 6,97 g, Białko ogółem 30,77 g, w tym cukry 3,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; mus owocowy
744 kcal	Tłuszcz 10,1 g, Węglowodany ogółem 135,5 g, Sód 623,3 mg, Błonnik pokarmowy 12,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 21,19 g, Białko ogółem 21,02 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/
539 kcal	Tłuszcz 26,42 g, Węglowodany ogółem 53,98 g, Sód 1249,55 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 20,68 g, w tym cukry 3,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
694 kcal	Tłuszcz 34,31 g, Węglowodany ogółem 70,7 g, Błonnik pokarmowy 1,89 g, Białko ogółem 39,38 g, w tym cukry 3,39 g, Sód 348,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,21 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; mus owocowy
752 kcal	Tłuszcz 9,09 g, Węglowodany ogółem 136,91 g, Sód 361,13 mg, Błonnik pokarmowy 13,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 20,26 g, Białko ogółem 24,96 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/
373 kcal	Tłuszcz 17,62 g, Węglowodany ogółem 33,83 g, Sód 870,71 mg, Białko ogółem 20,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,63 g, Błonnik pokarmowy 1,73 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
728 kcal	Tłuszcz 28,78 g, Węglowodany ogółem 67,01 g, Sód 902,88 mg, Błonnik pokarmowy 8,23 g, Białko ogółem 49,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,21 g, w tym cukry 6,46 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; kompot śliwkowy bez cukru ; mus owocowy
733 kcal	Tłuszcz 9,32 g, Węglowodany ogółem 133,74 g, Sód 424,5 mg, Błonnik pokarmowy 12,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 16,21 g, Białko ogółem 21,6 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/
454 kcal	Tłuszcz 20,1 g, Węglowodany ogółem 48,61 g, Sód 1204,58 mg, Białko ogółem 15,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 7,99 g, w tym cukry 0,4 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/

56 kcal Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
639 kcal	Tłuszcz 27,95 g, Węglowodany ogółem 71,35 g, Błonnik pokarmowy 1,97 g, Białko ogółem 39,27 g, w tym cukry 3,39 g, Sód 356,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; mus owocowy
752 kcal	Tłuszcz 9,09 g, Węglowodany ogółem 136,91 g, Sód 361,13 mg, Błonnik pokarmowy 13,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 20,26 g, Białko ogółem 24,96 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/
315 kcal	Tłuszcz 11,24 g, Węglowodany ogółem 33,75 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 20,18 g, w tym cukry 3,63 g, Sód 875,46 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; serek homogenizowany
942 kcal	Białko ogółem 32 g, Błonnik pokarmowy 3,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Tłuszcz 55,12 g, w tym cukry 9,33 g, Węglowodany ogółem 82,85 g, Sód 830,89 mg
Obiad	barszcz z makaronem bezglutenowym /Alergeny: 7,3,6/; ziemniaki gotowane 150 ; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; mus owocowy
615 kcal	Tłuszcz 8,7 g, Węglowodany ogółem 112,2 g, Sód 780,84 mg, Błonnik pokarmowy 10,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 21,19 g, Białko ogółem 22,07 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/
600 kcal	Białko ogółem 21,91 g, Błonnik pokarmowy 3,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 26,97 g, w tym cukry 9,39 g, Węglowodany ogółem 57,43 g, Sód 889,91 mg
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
813 kcal	Tłuszcz 54,15 g, Węglowodany ogółem 62,9 g, Sód 1072,03 mg, Błonnik pokarmowy 6,01 g, Białko ogółem 29,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 3,33 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; mus owocowy
744 kcal	Tłuszcz 10,1 g, Węglowodany ogółem 135,5 g, Sód 623,3 mg, Błonnik pokarmowy 12,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 21,19 g, Białko ogółem 21,02 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/
471 kcal	Tłuszcz 26 g, Węglowodany ogółem 37,48 g, Sód 1131,05 mg, Błonnik pokarmowy 5,89 g, Białko ogółem 19,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,39 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dzienna szkoła

Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
-------	--

620 kcal	Tłuszcz 9,9 g, Węglowodany ogółem 106,8 g, Sód 585,3 mg, Błonnik pokarmowy 12,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 10,39 g, Białko ogółem 21,02 g
----------	--

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Ser żółty gouda 60g /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
762 kcal	Tłuszcz 43,13 g, Węglowodany ogółem 68,44 g, Sód 1302,03 mg, Błonnik pokarmowy 9,37 g, Białko ogółem 26 g, w tym cukry 3,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
Drugie śniadanie	serek homogenizowany
243 kcal	Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 70,5 mg, Białko ogółem 10,35 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; mus owocowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
828 kcal	Tłuszcz 10,1 g, Węglowodany ogółem 141,1 g, Sód 623,3 mg, Błonnik pokarmowy 12,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 26,51 g, Białko ogółem 36,42 g
Podwieczorek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/
539 kcal	Tłuszcz 26,42 g, Węglowodany ogółem 53,98 g, Sód 1249,55 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 20,68 g, w tym cukry 3,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; jogurt naturalny bez laktozy
728 kcal	Tłuszcz 41,07 g, Węglowodany ogółem 63,2 g, Sód 1214,53 mg, Błonnik pokarmowy 6,97 g, Białko ogółem 25,82 g, w tym cukry 11,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; mus owocowy
744 kcal	Tłuszcz 10,1 g, Węglowodany ogółem 135,5 g, Sód 623,3 mg, Błonnik pokarmowy 12,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 21,19 g, Białko ogółem 21,02 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/
539 kcal	Tłuszcz 26,42 g, Węglowodany ogółem 53,98 g, Sód 1249,55 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 20,68 g, w tym cukry 3,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
638 kcal	Tłuszcz 38,07 g, Węglowodany ogółem 53,9 g, Sód 1120,03 mg, Błonnik pokarmowy 6,97 g, Białko ogółem 20,42 g, w tym cukry 3,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
620 kcal	Tłuszcz 9,9 g, Węglowodany ogółem 106,8 g, Sód 585,3 mg, Błonnik pokarmowy 12,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 10,39 g, Białko ogółem 21,02 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/
539 kcal	Tłuszcz 26,42 g, Węglowodany ogółem 53,98 g, Sód 1249,55 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 20,68 g, w tym cukry 3,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g