

## JADŁOSPIS NA 2024-11-19 (wtorek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty
684 kcal	Tłuszcz 25,14 g, Węglowodany ogółem 86,24 g, Sód 809,16 mg, Białko ogółem 26,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 16,69 g, Błonnik pokarmowy 8,75 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany (70g) /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z mango /Alergeny: 7/
1438 kcal	Tłuszcz 40,26 g, Węglowodany ogółem 126,56 g, Sód 1213,33 mg, Błonnik pokarmowy 14,31 g, w tym cukry 24,17 g, Białko ogółem 70,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/
786 kcal	Tłuszcz 50,63 g, Węglowodany ogółem 73,53 g, Sód 1458,85 mg, Błonnik pokarmowy 8,12 g, Białko ogółem 8,53 g, w tym cukry 3,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; banan
667 kcal	Tłuszcz 23,42 g, Węglowodany ogółem 84,44 g, Sód 837,74 mg, Białko ogółem 29,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 30,91 g, Błonnik pokarmowy 4,15 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany (70g) /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z mango /Alergeny: 7/
1441 kcal	Tłuszcz 40,29 g, Węglowodany ogółem 127,51 g, Sód 1337,38 mg, Błonnik pokarmowy 14,74 g, w tym cukry 25,11 g, Białko ogółem 70,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Kolacja	polędwica z indyka ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
348 kcal	Tłuszcz 16,7 g, Węglowodany ogółem 36,06 g, Sód 318,21 mg, Białko ogółem 14,02 g, w tym cukry 3,63 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

### dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty
664 kcal	Tłuszcz 25,6 g, Węglowodany ogółem 78,93 g, Sód 783,39 mg, Błonnik pokarmowy 9,89 g, Białko ogółem 25,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 13,28 g
Drugie śniadanie	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Ryż gotowany (70g) /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/
1043 kcal	Tłuszcz 40,52 g, Węglowodany ogółem 104,84 g, Sód 946,47 mg, Błonnik pokarmowy 15,82 g, w tym cukry 9,38 g, Białko ogółem 64,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 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/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; polędwica z indyka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

429 kcal	Tłuszcz 19,18 g, Węglowodany ogółem 50,84 g, Sód 652,08 mg, Błonnik pokarmowy 8,02 g, Białko ogółem 9,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,4 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 lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; banan ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Masło roślinne
663 kcal	Tłuszcz 23,82 g, Węglowodany ogółem 84,36 g, Sód 807,09 mg, Białko ogółem 28,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,8 g, w tym cukry 30,71 g, Błonnik pokarmowy 4,15 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany (70g) /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka 150g ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z mango /Alergeny: 7/
1202 kcal	Tłuszcz 24,99 g, Węglowodany ogółem 127,51 g, Sód 1015,63 mg, Błonnik pokarmowy 14,74 g, w tym cukry 25,11 g, Białko ogółem 45,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Masło roślinne ; polędwica z indyka 15g. ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
264 kcal	Tłuszcz 9,17 g, Węglowodany ogółem 35,96 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 9,96 g, w tym cukry 3,38 g, Sód 132,21 mg
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	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; szczypiorek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty
528 kcal	Białko ogółem 16,44 g, Błonnik pokarmowy 4,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 17,78 g, w tym cukry 9,19 g, Węglowodany ogółem 65,27 g, Sód 301,5 mg
Obiad	rosół z lanym ciastem bezglutenowym /Alergeny: 3,7/; Ryż gotowany (70g) /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; sos potrawkowy b/g /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z mango /Alergeny: 7/
1417 kcal	w tym cukry 24,19 g, Białko ogółem 69,59 g, Tłuszcz 45,48 g, Węglowodany ogółem 96,48 g, Sód 1520,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,34 g, Błonnik pokarmowy 12,63 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
847 kcal	Sód 1099,21 mg, Węglowodany ogółem 76,98 g, w tym cukry 9,21 g, Białko ogółem 9,76 g, Błonnik pokarmowy 4,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 51,18 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

### dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty
672 kcal	Tłuszcz 24,97 g, Węglowodany ogółem 83,81 g, Sód 790,62 mg, Białko ogółem 26,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 16,69 g, Błonnik pokarmowy 8,33 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany (70g) /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z mango /Alergeny: 7/
1482 kcal	Tłuszcz 40,26 g, Węglowodany ogółem 126,56 g, Sód 1213,33 mg, Błonnik pokarmowy 14,31 g, w tym cukry 32,17 g, Białko ogółem 72,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Kolacja	Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
772 kcal	Sód 1326,61 mg, Węglowodany ogółem 70,35 g, w tym cukry 3,21 g, Tłuszcz 50,58 g, Błonnik pokarmowy 9,5 g, Białko ogółem 6,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

## dzienna szkoła

Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany (70g) /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z czarnej porzeczki
955 kcal	Tłuszcz 35,95 g, Węglowodany ogółem 99,61 g, Sód 1060,3 mg, Błonnik pokarmowy 12,39 g, w tym cukry 6,78 g, Białko ogółem 59,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g

## dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty
684 kcal	Tłuszcz 25,14 g, Węglowodany ogółem 86,24 g, Sód 809,16 mg, Błonnik pokarmowy 8,75 g, Białko ogółem 26,96 g, w tym cukry 16,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g
Drugie śniadanie	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
124 kcal	Tłuszcz 3,01 g, Węglowodany ogółem 11,84 g, Sód 67,83 mg, Błonnik pokarmowy 0,02 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany (70g) /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z mango /Alergeny: 7/
1438 kcal	Tłuszcz 40,26 g, Węglowodany ogółem 126,56 g, Sód 1213,33 mg, Błonnik pokarmowy 14,31 g, w tym cukry 24,17 g, Białko ogółem 70,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/
786 kcal	Tłuszcz 50,63 g, Węglowodany ogółem 73,53 g, Sód 1458,85 mg, Błonnik pokarmowy 8,12 g, Białko ogółem 8,53 g, w tym cukry 3,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

## dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; szczypiorek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty
466 kcal	Tłuszcz 17 g, Węglowodany ogółem 60,6 g, Sód 647,66 mg, Błonnik pokarmowy 8,45 g, Białko ogółem 14,7 g, w tym cukry 4,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany (70g) /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; Smoothie
1087 kcal	Tłuszcz 35,95 g, Węglowodany ogółem 132,11 g, Sód 1060,3 mg, Błonnik pokarmowy 14,89 g, w tym cukry 19,28 g, Białko ogółem 61,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
786 kcal	Tłuszcz 50,63 g, Węglowodany ogółem 73,53 g, Sód 1458,85 mg, Błonnik pokarmowy 8,12 g, Białko ogółem 8,53 g, w tym cukry 3,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

## dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; szczypiorek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
653 kcal	Tłuszcz 25 g, Węglowodany ogółem 78,48 g, Sód 807,6 mg, Błonnik pokarmowy 7,28 g, Białko ogółem 26,96 g, w tym cukry 16,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g

Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany (70g) /Alergeny: 7/; Udka z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z czarnej porzeczki
955 kcal	Tłuszcz 35,95 g, Węglowodany ogółem 99,61 g, Sód 1060,3 mg, Błonnik pokarmowy 12,39 g, w tym cukry 6,78 g, Białko ogółem 59,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/
786 kcal	Tłuszcz 50,63 g, Węglowodany ogółem 73,53 g, Sód 1458,85 mg, Białko ogółem 8,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 8,12 g, w tym cukry 3,63 g