

JADŁOSPIS NA 2024-08-30 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; śliwki 100
830 kcal	Tłuszcz 36,7 g, Węglowodany ogółem 92,5 g, Sód 1369,01 mg, Błonnik pokarmowy 11,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 31,67 g, w tym cukry 6,02 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surowka z kapusty kiszzonej ; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Ptasię mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
765 kcal	Tłuszcz 25,26 g, Węglowodany ogółem 93,77 g, Sód 1506,82 mg, Błonnik pokarmowy 13,12 g, w tym cukry 19,66 g, Białko ogółem 39,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,04 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata
573 kcal	Tłuszcz 31,32 g, Węglowodany ogółem 53,13 g, Sód 639,18 mg, Błonnik pokarmowy 6,68 g, Białko ogółem 23,03 g, w tym cukry 4,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; banan
661 kcal	Tłuszcz 18,44 g, Węglowodany ogółem 88,42 g, Błonnik pokarmowy 7,15 g, Białko ogółem 36,65 g, w tym cukry 18,38 g, Sód 872,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; makaron gotowany /Alergeny: 1/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Ptasię mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
818 kcal	Tłuszcz 26,53 g, Węglowodany ogółem 101,76 g, Sód 1147,24 mg, Błonnik pokarmowy 15,88 g, w tym cukry 21,82 g, Białko ogółem 42,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/
466 kcal	Tłuszcz 27,86 g, Węglowodany ogółem 32,79 g, Sód 292,92 mg, Białko ogółem 25,75 g, Błonnik pokarmowy 1,74 g, w tym cukry 4,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
661 kcal	Tłuszcz 18,44 g, Węglowodany ogółem 88,42 g, Błonnik pokarmowy 7,15 g, Białko ogółem 36,65 g, w tym cukry 18,38 g, Sód 872,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Ptasię mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
818 kcal	Tłuszcz 26,53 g, Węglowodany ogółem 101,76 g, Sód 1147,24 mg, Błonnik pokarmowy 15,88 g, w tym cukry 21,82 g, Białko ogółem 42,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Podwieczorek	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

Kolacja	Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
466 kcal	Sód 292,92 mg, Węglowodany ogółem 32,79 g, w tym cukry 4,67 g, Tłuszcz 27,86 g, Białko ogółem 25,75 g, Błonnik pokarmowy 1,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
682 kcal	Tłuszcz 19,87 g, Węglowodany ogółem 91,58 g, Sód 1094,78 mg, Błonnik pokarmowy 10,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 32,33 g, w tym cukry 18,14 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ptasię mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1/
818 kcal	Tłuszcz 26,53 g, Węglowodany ogółem 101,76 g, Sód 1147,24 mg, Błonnik pokarmowy 15,88 g, w tym cukry 21,82 g, Białko ogółem 42,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata
466 kcal	Tłuszcz 27,86 g, Węglowodany ogółem 32,79 g, Sód 292,92 mg, Błonnik pokarmowy 1,74 g, Białko ogółem 25,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g, w tym cukry 4,67 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g