

JADŁOSPIS NA 2024-09-02 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy
671 kcal	Tłuszcz 21,11 g, Węglowodany ogółem 82,84 g, Sód 935,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,07 g, Białko ogółem 22,73 g, w tym cukry 22,18 g, Błonnik pokarmowy 5,82 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1191 kcal	Tłuszcz 36,27 g, Węglowodany ogółem 176,5 g, Sód 1191,45 mg, Błonnik pokarmowy 23,55 g, Białko ogółem 42,1 g, w tym cukry 19,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,87 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/
432 kcal	Tłuszcz 17,87 g, Węglowodany ogółem 55,87 g, Sód 536,99 mg, Białko ogółem 11,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,71 g, Błonnik pokarmowy 6,42 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	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; dżem owocowy
649 kcal	Tłuszcz 20,29 g, Węglowodany ogółem 76,25 g, Sód 588,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,07 g, Białko ogółem 25,4 g, w tym cukry 22 g, Błonnik pokarmowy 3,65 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
998 kcal	Tłuszcz 35,37 g, Węglowodany ogółem 139,54 g, Sód 886,99 mg, Błonnik pokarmowy 15,58 g, Białko ogółem 28,24 g, w tym cukry 18,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
343 kcal	Tłuszcz 16,02 g, Węglowodany ogółem 36,21 g, Błonnik pokarmowy 1,72 g, Białko ogółem 13,91 g, w tym cukry 3,53 g, Sód 195,89 mg, 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 dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; chleb pszenny /Alergeny: 1/
649 kcal	Tłuszcz 20,29 g, Węglowodany ogółem 76,25 g, Sód 588,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,07 g, Białko ogółem 25,4 g, w tym cukry 22 g, Błonnik pokarmowy 3,65 g
Drugie śniadanie	kisiel
57 kcal	Węglowodany ogółem 14,26 g, Sód 8,05 mg, Błonnik pokarmowy 0,01 g, w tym cukry 4,99 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
988 kcal	Tłuszcz 34,37 g, Węglowodany ogółem 139,44 g, Sód 886,99 mg, Błonnik pokarmowy 15,58 g, Białko ogółem 28,21 g, w tym cukry 18,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g
Podwieczorek	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg
Kolacja	ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/

343 kcal	Tłuszcz 16,02 g, Węglowodany ogółem 36,21 g, Sód 195,89 mg, Błonnik pokarmowy 1,72 g, Białko ogółem 13,91 g, w tym cukry 3,53 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
647 kcal	Tłuszcz 21,69 g, Węglowodany ogółem 73,74 g, Sód 811,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,07 g, Białko ogółem 21,08 g, w tym cukry 18,31 g, Błonnik pokarmowy 7,27 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy ; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
898 kcal	Tłuszcz 24,88 g, Węglowodany ogółem 141,76 g, Sód 879,79 mg, Błonnik pokarmowy 18,72 g, Białko ogółem 33,45 g, w tym cukry 35,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
364 kcal	Tłuszcz 17,45 g, Węglowodany ogółem 39,37 g, Sód 418,49 mg, Błonnik pokarmowy 5,46 g, Białko ogółem 9,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,29 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/
540 kcal	Tłuszcz 20,26 g, Węglowodany ogółem 55,34 g, Sód 698,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g, Białko ogółem 17,73 g, w tym cukry 19,88 g, Błonnik pokarmowy 4,02 g
Obiad	Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Zupa grochowa /Alergeny: 7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/
1191 kcal	Tłuszcz 36,27 g, Węglowodany ogółem 176,5 g, Sód 1191,45 mg, Błonnik pokarmowy 23,55 g, Białko ogółem 42,1 g, w tym cukry 19,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,87 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
432 kcal	Tłuszcz 17,87 g, Węglowodany ogółem 55,87 g, Sód 536,99 mg, Błonnik pokarmowy 6,42 g, Białko ogółem 11,24 g, w tym cukry 3,71 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy
603 kcal	Tłuszcz 20,69 g, Węglowodany ogółem 66,34 g, Sód 816,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,07 g, Białko ogółem 21,08 g, w tym cukry 21,76 g, Błonnik pokarmowy 4,86 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1191 kcal	Tłuszcz 36,27 g, Węglowodany ogółem 176,5 g, Sód 1191,45 mg, Błonnik pokarmowy 23,55 g, Białko ogółem 42,1 g, w tym cukry 19,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,87 g

Kolacja	ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Polędwica sopocka ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
364 kcal	Tłuszcz 17,45 g, Węglowodany ogółem 39,37 g, Sód 418,49 mg, Błonnik pokarmowy 5,46 g, Białko ogółem 9,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,29 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	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; łośń wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy
671 kcal	Tłuszcz 21,11 g, Węglowodany ogółem 82,84 g, Sód 935,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,07 g, Białko ogółem 22,73 g, w tym cukry 22,18 g, Błonnik pokarmowy 5,82 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
783 kcal	Tłuszcz 12,41 g, Węglowodany ogółem 121,26 g, Sód 1017,66 mg, Błonnik pokarmowy 21,82 g, Białko ogółem 41,64 g, w tym cukry 15,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
432 kcal	Tłuszcz 17,87 g, Węglowodany ogółem 55,87 g, Sód 536,99 mg, Błonnik pokarmowy 6,42 g, Białko ogółem 11,24 g, w tym cukry 3,71 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 komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; łośń wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy
671 kcal	Tłuszcz 21,11 g, Węglowodany ogółem 82,84 g, Sód 935,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,07 g, Białko ogółem 22,73 g, w tym cukry 22,18 g, Błonnik pokarmowy 5,82 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Kompot wiśniowy
728 kcal	Tłuszcz 11,91 g, Węglowodany ogółem 121,26 g, Sód 1017,66 mg, Błonnik pokarmowy 18,07 g, Białko ogółem 39,89 g, w tym cukry 6,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/
432 kcal	Tłuszcz 17,87 g, Węglowodany ogółem 55,87 g, Sód 536,99 mg, Białko ogółem 11,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 6,42 g, w tym cukry 3,71 g