

JADŁOSPIS NA 2025-01-08 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
877 kcal	Tłuszcz 35,18 g, Węglowodany ogółem 109,93 g, Sód 1249,51 mg, Błonnik pokarmowy 8,02 g, Białko ogółem 28,72 g, w tym cukry 15,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,77 g
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
1355 kcal	Tłuszcz 45,58 g, Węglowodany ogółem 192,63 g, Sód 1462,61 mg, Błonnik pokarmowy 15,26 g, Białko ogółem 38,68 g, w tym cukry 37,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,51 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
671 kcal	Tłuszcz 35,02 g, Węglowodany ogółem 65,99 g, Sód 1371,35 mg, Błonnik pokarmowy 7,78 g, Białko ogółem 19,98 g, w tym cukry 7,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
649 kcal	Tłuszcz 26,43 g, Węglowodany ogółem 67,79 g, Sód 887,87 mg, Błonnik pokarmowy 5,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,83 g, Białko ogółem 25,18 g, w tym cukry 18,78 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
901 kcal	Tłuszcz 12,07 g, Węglowodany ogółem 147,27 g, Sód 911,12 mg, Błonnik pokarmowy 21,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,09 g, w tym cukry 27,44 g, Białko ogółem 46,94 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
357 kcal	Tłuszcz 15,84 g, Węglowodany ogółem 35,76 g, Błonnik pokarmowy 1,82 g, Białko ogółem 18,87 g, w tym cukry 7,39 g, Sód 556,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,69 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 grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/
502 kcal	Tłuszcz 19,06 g, Węglowodany ogółem 63,96 g, Sód 1110,4 mg, Błonnik pokarmowy 8,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 16,06 g, w tym cukry 1,15 g
Drugie śniadanie	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; sok vege 0,5
791 kcal	Tłuszcz 12,07 g, Węglowodany ogółem 120,72 g, Sód 924,62 mg, Błonnik pokarmowy 20,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,06 g, w tym cukry 35,39 g, Białko ogółem 48,89 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 razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
350 kcal	Tłuszcz 17,27 g, Węglowodany ogółem 31,93 g, Sód 779,38 mg, Błonnik pokarmowy 5,56 g, Białko ogółem 14,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,69 g, w tym cukry 0,16 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
809 kcal	Tłuszcz 34,76 g, Węglowodany ogółem 93,43 g, Sód 1131,01 mg, Błonnik pokarmowy 7,06 g, w tym cukry 15,54 g, Białko ogółem 27,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,77 g
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
1355 kcal	Tłuszcz 45,58 g, Węglowodany ogółem 192,63 g, Sód 1462,61 mg, Błonnik pokarmowy 15,26 g, Białko ogółem 38,68 g, w tym cukry 37,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,51 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
603 kcal	Tłuszcz 34,6 g, Węglowodany ogółem 49,49 g, Sód 1252,85 mg, Błonnik pokarmowy 6,82 g, Białko ogółem 18,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7 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

dzienna szkoła

Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
968 kcal	Tłuszcz 25,35 g, Węglowodany ogółem 147,97 g, Sód 666,36 mg, Błonnik pokarmowy 11,58 g, Białko ogółem 34,59 g, w tym cukry 12,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
809 kcal	Tłuszcz 34,76 g, Węglowodany ogółem 93,43 g, Sód 1131,01 mg, Błonnik pokarmowy 7,06 g, w tym cukry 15,54 g, Białko ogółem 27,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,77 g
Drugie śniadanie	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 3,2 g, Węglowodany ogółem 13,05 g, Sód 64,52 mg, Błonnik pokarmowy 0,9 g, w tym cukry 6,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
1355 kcal	Tłuszcz 45,58 g, Węglowodany ogółem 192,63 g, Sód 1462,61 mg, Błonnik pokarmowy 15,26 g, Białko ogółem 38,68 g, w tym cukry 37,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,51 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/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
603 kcal	Tłuszcz 34,6 g, Węglowodany ogółem 49,49 g, Sód 1252,85 mg, Błonnik pokarmowy 6,82 g, Białko ogółem 18,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7 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 podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
711 kcal	Tłuszcz 31,22 g, Węglowodany ogółem 79,93 g, Sód 1249,51 mg, Błonnik pokarmowy 8,02 g, Białko ogółem 26,68 g, w tym cukry 8,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1030 kcal	Tłuszcz 30,47 g, Węglowodany ogółem 151 g, Sód 1377,56 mg, Błonnik pokarmowy 12,44 g, Białko ogółem 34,66 g, w tym cukry 12,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
671 kcal	Tłuszcz 35,02 g, Węglowodany ogółem 65,99 g, Sód 1371,35 mg, Błonnik pokarmowy 7,78 g, Białko ogółem 19,98 g, w tym cukry 7,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g