

JADŁOSPIS NA 2024-09-01 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Kiełki ; papryka świeża /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/

694 kcal Tłuszcz 23,46 g, Węglowodany ogółem 99,23 g, Sód 748,16 mg, Błonnik pokarmowy 9,41 g, Białko ogółem 19,82 g, w tym cukry 16,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g

Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

811 kcal Tłuszcz 16,32 g, Węglowodany ogółem 110,96 g, Sód 639,46 mg, Błonnik pokarmowy 13,67 g, w tym cukry 38,56 g, Białko ogółem 43,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g

Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/

663 kcal Tłuszcz 43,25 g, Węglowodany ogółem 55 g, Sód 1114,77 mg, Błonnik pokarmowy 8,33 g, Białko ogółem 14,95 g, w tym cukry 4,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g

wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

66 kcal Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Kiełki ; Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/

589 kcal Tłuszcz 21,35 g, Węglowodany ogółem 76,39 g, Sód 390,02 mg, Białko ogółem 22,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g, Błonnik pokarmowy 4,05 g, w tym cukry 16,5 g

Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

789 kcal Tłuszcz 13,68 g, Węglowodany ogółem 101,06 g, Sód 517,61 mg, Błonnik pokarmowy 10,2 g, w tym cukry 45,83 g, Białko ogółem 45,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g

Kolacja masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/

390 kcal Tłuszcz 16,15 g, Węglowodany ogółem 49,13 g, Sód 492 mg, Białko ogółem 12,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g, w tym cukry 4,91 g, Błonnik pokarmowy 6,01 g

wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

66 kcal Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Kiełki ; Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/

589 kcal Tłuszcz 21,35 g, Węglowodany ogółem 76,39 g, Błonnik pokarmowy 4,05 g, Białko ogółem 22,49 g, w tym cukry 16,5 g, Sód 390,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g

Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

135 kcal Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

789 kcal Tłuszcz 13,68 g, Węglowodany ogółem 101,06 g, Sód 517,61 mg, Błonnik pokarmowy 10,2 g, w tym cukry 45,83 g, Białko ogółem 45,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g

Podwieczorek 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

Kolacja masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/

390 kcal Tłuszcz 16,15 g, Węglowodany ogółem 49,13 g, Sód 492 mg, Białko ogółem 12,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g, w tym cukry 4,91 g, Błonnik pokarmowy 6,01 g

wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

66 kcal Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Kiełki ; Herbata ; Polędwica sopocka ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
564 kcal	Tłuszcz 22,96 g, Węglowodany ogółem 67,67 g, Sód 612,02 mg, Błonnik pokarmowy 7,94 g, Białko ogółem 18,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 16,26 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	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Buraki konserwowe ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
723 kcal	Tłuszcz 5,83 g, Węglowodany ogółem 118,01 g, Sód 511,63 mg, Błonnik pokarmowy 10,65 g, w tym cukry 37,33 g, Białko ogółem 40,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Podwieczorek	jogurt naturalny
90 kcal	Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Białko ogółem 5,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, w tym cukry 7,95 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata rukola
411 kcal	Tłuszcz 17,58 g, Węglowodany ogółem 52,29 g, Sód 714,6 mg, Błonnik pokarmowy 9,75 g, Białko ogółem 8,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g, w tym cukry 4,67 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
623 kcal	Białko ogółem 12,55 g, Błonnik pokarmowy 5,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 g, Tłuszcz 19,01 g, w tym cukry 9,51 g, Węglowodany ogółem 89,43 g, Sód 275,87 mg
Obiad	rosół z lanym ciastem bezglutenowym /Alergeny: 3,7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; jogurt naturalny ; sok vege 0,5
746 kcal	w tym cukry 33,6 g, Białko ogółem 42,34 g, Tłuszcz 13,05 g, Węglowodany ogółem 104,54 g, Sód 943,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,83 g, Błonnik pokarmowy 19,36 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 3,10,7,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
837 kcal	Białko ogółem 20,68 g, Błonnik pokarmowy 4,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,44 g, Tłuszcz 36,18 g, w tym cukry 13,08 g, Węglowodany ogółem 98,57 g, Sód 1796,38 mg
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Kiełki ; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
626 kcal	Tłuszcz 23,04 g, Węglowodany ogółem 82,73 g, Sód 629,66 mg, Błonnik pokarmowy 8,45 g, Białko ogółem 18,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g, w tym cukry 16,26 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Smoothie ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
803 kcal	Tłuszcz 7,52 g, Węglowodany ogółem 143,46 g, Sód 639,46 mg, Błonnik pokarmowy 16,17 g, w tym cukry 40,66 g, Białko ogółem 40,25 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/
595 kcal	Tłuszcz 42,83 g, Węglowodany ogółem 38,5 g, Sód 996,27 mg, Białko ogółem 13,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g, w tym cukry 4,57 g, Błonnik pokarmowy 7,37 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

66 kcal Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka ; Kielki ; Herbata ; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
562 kcal	Tłuszcz 18,46 g, Węglowodany ogółem 85,98 g, Sód 635,51 mg, Błonnik pokarmowy 9,41 g, Białko ogółem 11,32 g, w tym cukry 3,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,76 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; jogurt naturalny bez laktozy ; Smoothie
801 kcal	Tłuszcz 8,27 g, Węglowodany ogółem 140,46 g, Sód 663,46 mg, Błonnik pokarmowy 15,72 g, w tym cukry 27,61 g, Białko ogółem 40,25 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
663 kcal	Tłuszcz 43,25 g, Węglowodany ogółem 55 g, Sód 1114,77 mg, Błonnik pokarmowy 8,33 g, Białko ogółem 14,95 g, w tym cukry 4,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Kielki ; Herbata
588 kcal	Tłuszcz 23,16 g, Węglowodany ogółem 72,83 g, Sód 745,16 mg, Błonnik pokarmowy 7,16 g, Białko ogółem 19,82 g, w tym cukry 16,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem
579 kcal	Tłuszcz 5,27 g, Węglowodany ogółem 98,66 g, Sód 568,96 mg, Błonnik pokarmowy 13,22 g, w tym cukry 7,16 g, Białko ogółem 33,6 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Chleb zwykły /Alergeny: 1/
803 kcal	Tłuszcz 44,72 g, Węglowodany ogółem 86,11 g, Sód 1344,57 mg, Błonnik pokarmowy 11,81 g, Białko ogółem 16,6 g, w tym cukry 5,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g