

## JADŁOSPIS NA 2024-09-04 (środa)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata rukola ; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
693 kcal	Tłuszcz 35,75 g, w tym cukry 4,26 g, Białko ogółem 33,8 g, Błonnik pokarmowy 5,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 59,52 g, Sód 1234,32 mg
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan ; brzoskwinie ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1261 kcal	Tłuszcz 35,45 g, Sód 485,15 mg, Białko ogółem 41,78 g, Węglowodany ogółem 186,07 g, Błonnik pokarmowy 12,61 g, w tym cukry 49,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,99 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałatka z pomidora i mozarelli i oliwy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielki ; Herbata
450 kcal	Tłuszcz 19,03 g, Węglowodany ogółem 57,59 g, Sód 374,38 mg, Błonnik pokarmowy 6,99 g, Białko ogółem 5,03 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; polędwica z indyka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
535 kcal	Tłuszcz 22,56 g, Węglowodany ogółem 59,15 g, Błonnik pokarmowy 2,93 g, Białko ogółem 24,08 g, w tym cukry 4,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Sód 643,92 mg
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; makaron gotowany /Alergeny: 1/; Sos z pesto i tuńczykiem /Alergeny: 5/; Kompot z czarnej porzeczki ; Bukiet jarzyn ; banan ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
694 kcal	Tłuszcz 9,98 g, Sód 304,99 mg, Białko ogółem 42,21 g, Węglowodany ogółem 106,31 g, Błonnik pokarmowy 14,76 g, w tym cukry 24,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,84 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; Herbata ; Sałatka z pomidora i mozarelli i oliwy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
361 kcal	Tłuszcz 17,18 g, Węglowodany ogółem 37,93 g, Błonnik pokarmowy 2,29 g, Białko ogółem 7,7 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 33,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 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 dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; polędwica z indyka ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
535 kcal	Tłuszcz 22,56 g, w tym cukry 4,08 g, Białko ogółem 24,08 g, Błonnik pokarmowy 2,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 59,15 g, Sód 643,92 mg
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	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; makaron gotowany /Alergeny: 1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sos z pesto i tuńczykiem /Alergeny: 5/; Bukiet jarzyn ; banan
610 kcal	Tłuszcz 9,98 g, Sód 304,99 mg, Białko ogółem 26,81 g, Węglowodany ogółem 100,71 g, Błonnik pokarmowy 14,76 g, w tym cukry 19,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,84 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 pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielki ; ser puszysty /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałatka z pomidora i mozarelli i oliwy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
361 kcal	Tłuszcz 17,18 g, Węglowodany ogółem 37,93 g, Błonnik pokarmowy 2,29 g, Białko ogółem 7,7 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 33,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 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/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; sałata rukola ; polędwica z indyka ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
556 kcal	Tłuszcz 23,99 g, Węglowodany ogółem 62,31 g, Sód 866,52 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, w tym cukry 3,84 g, Białko ogółem 19,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 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	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Sos z pesto i tuńczykiem /Alergeny: 5/; makaron gotowany /Alergeny: 1/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
854 kcal	Tłuszcz 16,01 g, Sód 396,19 mg, Białko ogółem 54,25 g, Węglowodany ogółem 121,5 g, Błonnik pokarmowy 16,04 g, w tym cukry 27,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,22 g
Podwieczorek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g
Kolacja	ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełki ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałatka z pomidora i mozarelli i oliwy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
382 kcal	Tłuszcz 18,61 g, Węglowodany ogółem 41,09 g, Sód 255,88 mg, Błonnik pokarmowy 6,03 g, Białko ogółem 3,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g, w tym cukry 2,99 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; sałata rukola ; polędwica z indyka ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy
839 kcal	Tłuszcz 37,52 g, w tym cukry 9,84 g, Białko ogółem 35,03 g, Błonnik pokarmowy 4,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,33 g, Węglowodany ogółem 80,01 g, Sód 1004,52 mg
Obiad	Kura a la flaczki (bezgl.) /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; makaron bezglutenowy /Alergeny: 3,6/; Sos z pesto i tuńczykiem /Alergeny: 5/; banan ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
596 kcal	Tłuszcz 9,23 g, Sód 293,27 mg, Białko ogółem 34,87 g, Węglowodany ogółem 96,09 g, Błonnik pokarmowy 9,39 g, w tym cukry 22,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,84 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałatka z pomidora i mozarelli i oliwy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kiełki
523 kcal	Białko ogółem 6,26 g, Błonnik pokarmowy 3,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Tłuszcz 19,75 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 63,47 g, Sód 33,28 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
625 kcal	Tłuszcz 35,33 g, w tym cukry 3,84 g, Białko ogółem 32,15 g, Błonnik pokarmowy 4,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 43,02 g, Sód 1115,82 mg
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; brzoskwinie ; Kompot z czarnej porzeczki ; banan ; Smoothie
1309 kcal	Tłuszcz 35,45 g, Sód 485,15 mg, Białko ogółem 27,63 g, Węglowodany ogółem 212,97 g, Błonnik pokarmowy 15,11 g, w tym cukry 56,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,99 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałatka z pomidora i mozarelli i oliwy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kiełki ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
655 kcal	Tłuszcz 25 g, Węglowodany ogółem 83,78 g, Sód 348,28 mg, Błonnik pokarmowy 9,35 g, Białko ogółem 14,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,11 g, w tym cukry 18,99 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

## dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica z indyka
693 kcal	Sód 1234,32 mg, Węglowodany ogółem 59,52 g, w tym cukry 4,26 g, Tłuszcz 35,75 g, Białko ogółem 33,8 g, Błonnik pokarmowy 5,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; makaron gotowany /Alergeny: 1/; Sos z pesto i tuńczykiem /Alergeny: 5/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
646 kcal	Tłuszcz 10,34 g, Sód 941,89 mg, Białko ogółem 24,01 g, Węglowodany ogółem 109,65 g, Błonnik pokarmowy 14,79 g, w tym cukry 17,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,01 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielki ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Tuńczyk w sosie własnym
445 kcal	Tłuszcz 16,88 g, Węglowodany ogółem 54,31 g, Sód 367,96 mg, Błonnik pokarmowy 6,03 g, Białko ogółem 12,53 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 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 razowy /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; sałata rukola ; polędwica z indyka ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/
693 kcal	Tłuszcz 35,75 g, Węglowodany ogółem 59,52 g, Sód 1234,32 mg, Błonnik pokarmowy 5,32 g, Białko ogółem 33,8 g, w tym cukry 4,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; brzoskwinie
1061 kcal	Tłuszcz 35,09 g, Sód 483,95 mg, Białko ogółem 26,38 g, Węglowodany ogółem 152,27 g, Błonnik pokarmowy 10,57 g, w tym cukry 29,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,99 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka z pomidora i mozarelli i oliwy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kielki ; Herbata
450 kcal	Tłuszcz 19,03 g, Węglowodany ogółem 57,59 g, Sód 374,38 mg, Błonnik pokarmowy 6,99 g, Białko ogółem 5,03 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g