

JADŁOSPIS NA 2024-11-07 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; grejfruty
872 kcal	Tłuszcz 42,77 g, Węglowodany ogółem 85,86 g, Sód 1083,97 mg, Białko ogółem 39,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,55 g, w tym cukry 18,14 g, Błonnik pokarmowy 8,72 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
976 kcal	Tłuszcz 42,46 g, Węglowodany ogółem 93,66 g, Sód 1605,66 mg, Białko ogółem 48,19 g, Błonnik pokarmowy 18,75 g, w tym cukry 19,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,16 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Ogórek kiszony 15 /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
536 kcal	Tłuszcz 27,96 g, Węglowodany ogółem 52,85 g, Sód 995,7 mg, Błonnik pokarmowy 6,86 g, Białko ogółem 17,79 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty
770 kcal	Tłuszcz 40,74 g, Węglowodany ogółem 63,63 g, Sód 724,13 mg, Białko ogółem 42,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,55 g, w tym cukry 17,96 g, Błonnik pokarmowy 3,53 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
787 kcal	Tłuszcz 13,14 g, Węglowodany ogółem 124,77 g, Sód 1211,38 mg, Błonnik pokarmowy 14,69 g, w tym cukry 7,44 g, Białko ogółem 37,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,03 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
462 kcal	Tłuszcz 18,87 g, Węglowodany ogółem 44,05 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, Białko ogółem 29,51 g, w tym cukry 3,63 g, Sód 288,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Szynka delikatesowa ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło ekstra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; grejfruty ; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
815 kcal	Tłuszcz 39,1 g, Węglowodany ogółem 78,51 g, Sód 1057,75 mg, Białko ogółem 37,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g, w tym cukry 14,73 g, Błonnik pokarmowy 9,86 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 zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
844 kcal	Tłuszcz 21,32 g, Węglowodany ogółem 109,87 g, Sód 1577,34 mg, Białko ogółem 48,08 g, Błonnik pokarmowy 18,44 g, w tym cukry 26,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g
Podwieczorek	jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
87 kcal	Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; masło ekstra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony 15 /Alergeny: 7/
452 kcal	Tłuszcz 16,45 g, Węglowodany ogółem 47,64 g, Sód 632,72 mg, Błonnik pokarmowy 6,14 g, Białko ogółem 25,15 g, w tym cukry 0,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,99 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szyńka drobiowa z fileta (d.niskob.) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Masło roślinne ; jajecznicza 40g /Alergeny: 3,7/; grejfruty ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
540 kcal	Tłuszcz 21,88 g, Węglowodany ogółem 63,09 g, Sód 339,18 mg, Białko ogółem 24,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,6 g, w tym cukry 16,86 g, Błonnik pokarmowy 3,6 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
787 kcal	Tłuszcz 13,14 g, Węglowodany ogółem 124,77 g, Sód 1211,38 mg, Błonnik pokarmowy 14,69 g, w tym cukry 7,44 g, Białko ogółem 37,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,03 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka (15g) ; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Masło roślinne
373 kcal	Tłuszcz 11,52 g, Węglowodany ogółem 43,75 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, Białko ogółem 24,23 g, w tym cukry 3,38 g, Sód 140,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,52 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; Herbata ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Szyńka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; grejfruty
715 kcal	Białko ogółem 29,13 g, Błonnik pokarmowy 4,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g, Tłuszcz 35,39 g, w tym cukry 10,64 g, Węglowodany ogółem 64,81 g, Sód 576,27 mg
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
902 kcal	Tłuszcz 33,66 g, Węglowodany ogółem 109,86 g, Sód 1605,66 mg, Białko ogółem 43,59 g, Błonnik pokarmowy 18,75 g, w tym cukry 24,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,16 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Ogórek kiszony 15 /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
597 kcal	Białko ogółem 19,02 g, Błonnik pokarmowy 3,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 28,51 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 56,3 g, Sód 636,06 mg
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; grejfruty ; Szyńka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
804 kcal	Tłuszcz 42,35 g, Węglowodany ogółem 69,36 g, Sód 965,47 mg, Błonnik pokarmowy 7,76 g, w tym cukry 17,72 g, Białko ogółem 38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,55 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
976 kcal	Tłuszcz 42,46 g, Węglowodany ogółem 93,66 g, Sód 1605,66 mg, Białko ogółem 48,19 g, Błonnik pokarmowy 18,75 g, w tym cukry 19,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,16 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Ogórek kiszony 15 /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
468 kcal	Tłuszcz 27,54 g, Węglowodany ogółem 36,35 g, Sód 877,2 mg, Błonnik pokarmowy 5,9 g, w tym cukry 2,99 g, Białko ogółem 16,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dzienna szkoła

Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
685 kcal	Tłuszcz 16,66 g, Węglowodany ogółem 99,51 g, Sód 1177,9 mg, Białko ogółem 37,8 g, Błonnik pokarmowy 17,47 g, w tym cukry 9,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; grejfruty
872 kcal	Tłuszcz 42,77 g, Węglowodany ogółem 85,86 g, Sód 1083,97 mg, Białko ogółem 39,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,55 g, w tym cukry 18,14 g, Błonnik pokarmowy 8,72 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
87 kcal	Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
976 kcal	Tłuszcz 42,46 g, Węglowodany ogółem 93,66 g, Sód 1605,66 mg, Białko ogółem 48,19 g, Błonnik pokarmowy 18,75 g, w tym cukry 19,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,16 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	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Ogórek kiszony 15 /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
536 kcal	Tłuszcz 27,96 g, Węglowodany ogółem 52,85 g, Sód 995,7 mg, Błonnik pokarmowy 6,86 g, Białko ogółem 17,79 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; grejfruty ; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
872 kcal	Tłuszcz 42,77 g, Węglowodany ogółem 85,86 g, Sód 1083,97 mg, Błonnik pokarmowy 8,72 g, Białko ogółem 39,65 g, w tym cukry 18,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,55 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
813 kcal	Tłuszcz 32,66 g, Węglowodany ogółem 90,23 g, Sód 1305,6 mg, Białko ogółem 43,38 g, Błonnik pokarmowy 16,65 g, w tym cukry 8,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,01 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Ogórek kiszony 15 /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
536 kcal	Tłuszcz 27,96 g, Węglowodany ogółem 52,85 g, Sód 995,7 mg, Błonnik pokarmowy 6,86 g, Białko ogółem 17,79 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta wegetariańska - KOD 11/WE

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; grejfruty ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
863 kcal	Tłuszcz 41,95 g, Węglowodany ogółem 87,01 g, Sód 778,39 mg, Błonnik pokarmowy 8,75 g, Białko ogółem 38,62 g, w tym cukry 18,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,55 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
976 kcal	Tłuszcz 42,46 g, Węglowodany ogółem 93,66 g, Sód 1605,66 mg, Białko ogółem 48,19 g, Błonnik pokarmowy 18,75 g, w tym cukry 19,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,16 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Ogórek kiszony 15 /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
536 kcal	Tłuszcz 27,96 g, Węglowodany ogółem 52,85 g, Sód 995,7 mg, Błonnik pokarmowy 6,86 g, Białko ogółem 17,79 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g