

JADŁOSPIS NA 2024-08-28 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki ; papryka świeża /Alergeny: 7/
739 kcal	Tłuszcz 29,66 g, Węglowodany ogółem 89,64 g, Sód 1063,38 mg, Białko ogółem 30,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,63 g, w tym cukry 18,8 g, Błonnik pokarmowy 6,33 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty ; serek homogenizowany
814 kcal	Tłuszcz 31,48 g, Węglowodany ogółem 105,96 g, Sód 761,49 mg, Błonnik pokarmowy 9,08 g, Białko ogółem 37,44 g, w tym cukry 20,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
543 kcal	Tłuszcz 24,48 g, Węglowodany ogółem 60,91 g, Sód 505,7 mg, Błonnik pokarmowy 7,73 g, Białko ogółem 20,07 g, w tym cukry 4,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
675 kcal	Tłuszcz 23,6 g, Węglowodany ogółem 84,01 g, Sód 986,94 mg, Błonnik pokarmowy 3,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, w tym cukry 18,72 g, Białko ogółem 34,4 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jabłko pieczone ; serek homogenizowany
850 kcal	Tłuszcz 31,7 g, Węglowodany ogółem 116,77 g, Sód 770,72 mg, Błonnik pokarmowy 12,34 g, Białko ogółem 36,64 g, w tym cukry 20,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g
Kolacja	pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/
442 kcal	Tłuszcz 22,46 g, Sód 146,06 mg, Białko ogółem 22,74 g, Węglowodany ogółem 38,82 g, Błonnik pokarmowy 2,61 g, w tym cukry 3,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g
wieczorny posiłek	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

Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
675 kcal	Tłuszcz 23,6 g, Węglowodany ogółem 84,01 g, Sód 986,94 mg, Białko ogółem 34,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, w tym cukry 18,72 g, Błonnik pokarmowy 3,98 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; pierogi leniwe 250g /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
702 kcal	Tłuszcz 29,57 g, Węglowodany ogółem 90,11 g, Sód 754,32 mg, Błonnik pokarmowy 9,11 g, Białko ogółem 31,03 g, w tym cukry 20,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 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 pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
442 kcal	Tłuszcz 22,46 g, Węglowodany ogółem 38,82 g, Błonnik pokarmowy 2,61 g, Białko ogółem 22,74 g, w tym cukry 3,98 g, Sód 146,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g

wieczorny posiłek

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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

696 kcal

Tłuszcz 25,03 g, Węglowodany ogółem 87,17 g, Sód 1209,54 mg, Białko ogółem 30,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, w tym cukry 18,48 g, Błonnik pokarmowy 7,72 g

Drugie śniadanie

Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/

273 kcal

Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; Ryż po meksykańsku /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)

508 kcal

Tłuszcz 4,65 g, Węglowodany ogółem 110,79 g, Sód 1268,54 mg, Błonnik pokarmowy 16,12 g, Białko ogółem 6,39 g, w tym cukry 10,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 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/; Pomidor /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/

463 kcal

Tłuszcz 23,89 g, Węglowodany ogółem 41,98 g, Sód 368,66 mg, Błonnik pokarmowy 6,35 g, Białko ogółem 18,42 g, w tym cukry 3,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g

wieczorny posiłek

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

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie

chleb bezglutenowy ; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

536 kcal

Białko ogółem 14,82 g, Błonnik pokarmowy 3,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 22,65 g, w tym cukry 9 g, Węglowodany ogółem 58,13 g, Sód 449,02 mg

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; pierogi leniwe bezglutenowe /Alergeny: 7,3/; grejfruty ; serek homogenizowany ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/

828 kcal

Tłuszcz 34,65 g, Węglowodany ogółem 71,88 g, Sód 780,12 mg, Błonnik pokarmowy 9,94 g, Białko ogółem 37,4 g, w tym cukry 16,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,91 g

Kolacja

chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/

604 kcal

Białko ogółem 21,3 g, Błonnik pokarmowy 3,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,98 g, Tłuszcz 25,03 g, w tym cukry 9,74 g, Węglowodany ogółem 64,36 g, Sód 146,06 mg

wieczorny posiłek

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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie

Sałata /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełki ; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/

739 kcal

Tłuszcz 29,66 g, Węglowodany ogółem 89,64 g, Sód 1063,38 mg, Błonnik pokarmowy 6,33 g, Białko ogółem 30,34 g, w tym cukry 18,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,63 g

Obiad

Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; pierogi leniwe z ziemniakami /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; grejfruty ; serek homogenizowany ; Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/

957 kcal

Tłuszcz 34,48 g, Węglowodany ogółem 142,08 g, Sód 788,42 mg, Błonnik pokarmowy 11,25 g, w tym cukry 20,6 g, Białko ogółem 32,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,33 g

Kolacja

Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/

543 kcal

Sód 505,7 mg, Węglowodany ogółem 60,91 g, w tym cukry 4,16 g, Tłuszcz 24,48 g, Błonnik pokarmowy 7,73 g, Białko ogółem 20,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g

wieczorny posiłek

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

dieta podstawowa komercja

Śniadanie

bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełki ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

521 kcal

Tłuszcz 21,73 g, Węglowodany ogółem 65,14 g, Sód 915,32 mg, Błonnik pokarmowy 5,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 5,72 g, Białko ogółem 18,59 g

Obiad

Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/

539 kcal

Tłuszcz 14,82 g, Węglowodany ogółem 72,62 g, Sód 689,39 mg, Błonnik pokarmowy 7,56 g, Białko ogółem 27,09 g, w tym cukry 20,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

543 kcal

Tłuszcz 24,48 g, Węglowodany ogółem 60,91 g, Sód 505,7 mg, Błonnik pokarmowy 7,73 g, Białko ogółem 20,07 g, w tym cukry 4,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g