

JADŁOSPIS NA 2025-01-07 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
663 kcal	Tłuszcz 23,98 g, Węglowodany ogółem 91,95 g, Sód 728,19 mg, Błonnik pokarmowy 10,21 g, Białko ogółem 10,66 g, w tym cukry 39,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1072 kcal	Tłuszcz 35,3 g, Węglowodany ogółem 142,03 g, Sód 997,69 mg, Błonnik pokarmowy 17,44 g, w tym cukry 20,03 g, Białko ogółem 51,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
723 kcal	Tłuszcz 32,36 g, Węglowodany ogółem 86,77 g, Sód 972,39 mg, Błonnik pokarmowy 9,84 g, Białko ogółem 24,21 g, w tym cukry 10,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; dżem owocowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka delikatesowa ; sałata rukola ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
792 kcal	Tłuszcz 24,68 g, w tym cukry 39,73 g, Białko ogółem 35,07 g, Błonnik pokarmowy 6,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,37 g, Węglowodany ogółem 105,09 g, Sód 363,14 mg
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Kompot z czarnej porzeczki ; Smoothie
657 kcal	Tłuszcz 9,9 g, Węglowodany ogółem 118,95 g, Sód 458,08 mg, Błonnik pokarmowy 16,6 g, w tym cukry 20,11 g, Białko ogółem 26,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
499 kcal	Tłuszcz 23,24 g, Węglowodany ogółem 54,24 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 20,34 g, w tym cukry 9,86 g, Sód 582,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata rukola ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
689 kcal	Tłuszcz 25,03 g, w tym cukry 29,05 g, Białko ogółem 30,75 g, Błonnik pokarmowy 7,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,37 g, Węglowodany ogółem 80,98 g, Sód 474,22 mg
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Smoothie
657 kcal	Tłuszcz 9,9 g, Węglowodany ogółem 118,95 g, Sód 458,08 mg, Błonnik pokarmowy 16,6 g, w tym cukry 20,11 g, Białko ogółem 26,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/

492 kcal	Tłuszcz 24,67 g, Węglowodany ogółem 50,41 g, Sód 805,1 mg, Błonnik pokarmowy 10,65 g, Białko ogółem 16,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, w tym cukry 2,63 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
595 kcal	Tłuszcz 23,56 g, Węglowodany ogółem 75,45 g, Sód 609,69 mg, Błonnik pokarmowy 9,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g, Białko ogółem 9,01 g, w tym cukry 38,94 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1072 kcal	Tłuszcz 35,3 g, Węglowodany ogółem 142,03 g, Sód 997,69 mg, Błonnik pokarmowy 17,44 g, w tym cukry 20,03 g, Białko ogółem 51,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
583 kcal	Tłuszcz 30,89 g, Węglowodany ogółem 55,66 g, Sód 742,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,36 g, w tym cukry 10 g, Białko ogółem 22,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 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

dzienna szkoła

Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki
799 kcal	Tłuszcz 28,91 g, Węglowodany ogółem 99,34 g, Sód 905,29 mg, Błonnik pokarmowy 14,12 g, w tym cukry 4,03 g, Białko ogółem 40,95 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
719 kcal	Tłuszcz 37,42 g, Węglowodany ogółem 62,31 g, Sód 1266,99 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 26,2 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 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	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1072 kcal	Tłuszcz 35,3 g, Węglowodany ogółem 142,03 g, Sód 997,69 mg, Błonnik pokarmowy 17,44 g, w tym cukry 20,03 g, Białko ogółem 51,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 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/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
723 kcal	Tłuszcz 32,36 g, Węglowodany ogółem 86,77 g, Sód 972,39 mg, Błonnik pokarmowy 9,84 g, Białko ogółem 24,21 g, w tym cukry 10,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 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 razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
-----------	--

528 kcal	Tłuszcz 23,68 g, Węglowodany ogółem 62,25 g, Sód 728,19 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 9,46 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki
799 kcal	Tłuszcz 28,91 g, Węglowodany ogółem 99,34 g, Sód 905,29 mg, Błonnik pokarmowy 14,12 g, w tym cukry 4,03 g, Białko ogółem 40,95 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
723 kcal	Tłuszcz 32,36 g, Węglowodany ogółem 86,77 g, Sód 972,39 mg, Błonnik pokarmowy 9,84 g, Białko ogółem 24,21 g, w tym cukry 10,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g