

JADŁOSPIS NA 2024-04-25 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
678 kcal	Sód 1655,39 mg, Węglowodany ogółem 45,18 g, w tym cukry 12,13 g, Tłuszcz 44,15 g, Błonnik pokarmowy 4,1 g, Białko ogółem 31,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
924 kcal	Tłuszcz 27,93 g, Węglowodany ogółem 126,92 g, Sód 1651,02 mg, Błonnik pokarmowy 17,53 g, Białko ogółem 42,73 g, w tym cukry 28,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,92 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
521 kcal	Sód 921,78 mg, Węglowodany ogółem 60,43 g, w tym cukry 10,55 g, Tłuszcz 23,87 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 15,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 20 g, Węglowodany ogółem 20,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
697 kcal	Sód 1307,43 mg, Węglowodany ogółem 64,42 g, w tym cukry 13,57 g, Tłuszcz 34,92 g, Błonnik pokarmowy 2,69 g, Białko ogółem 33,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,46 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
719 kcal	Tłuszcz 10,22 g, Węglowodany ogółem 117,2 g, Sód 2416,69 mg, Błonnik pokarmowy 18,13 g, Białko ogółem 43,94 g, w tym cukry 31,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
469 kcal	Sód 255,88 mg, Węglowodany ogółem 50,82 g, w tym cukry 10,37 g, Tłuszcz 17,68 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 27,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 20 g, Węglowodany ogółem 20,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
531 kcal	Sód 1328,93 mg, Tłuszcz 34,15 g, Węglowodany ogółem 33,1 g, Błonnik pokarmowy 5,53 g, Białko ogółem 25,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, w tym cukry 1,65 g
Drugie śniadanie	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; mus owocowy ; jogurt naturalny
756 kcal	Tłuszcz 11,32 g, Węglowodany ogółem 125,37 g, Sód 2549,14 mg, Błonnik pokarmowy 18,93 g, Białko ogółem 43,58 g, w tym cukry 25,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,05 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

522 kcal	Sód 589,68 mg, Tłuszcz 20,16 g, Węglowodany ogółem 58,61 g, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Białko ogółem 22,79 g, w tym cukry 0,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 20 g, Węglowodany ogółem 20,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta wątrobowa - KOD 7

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smothe ; banan
609 kcal	Sód 321,31 mg, Węglowodany ogółem 100,01 g, w tym cukry 47,12 g, Tłuszcz 16,21 g, Błonnik pokarmowy 3,83 g, Białko ogółem 16,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
719 kcal	Tłuszcz 10,22 g, Węglowodany ogółem 117,2 g, Sód 2416,69 mg, Błonnik pokarmowy 18,13 g, Białko ogółem 43,94 g, w tym cukry 31,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
469 kcal	Tłuszcz 17,68 g, Węglowodany ogółem 50,82 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 27,11 g, w tym cukry 10,37 g, Sód 255,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 20 g, Węglowodany ogółem 20,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
712 kcal	Sód 1106,43 mg, Węglowodany ogółem 13,86 g, w tym cukry 11,63 g, Białko ogółem 28,61 g, Błonnik pokarmowy 3,13 g, Tłuszcz 32,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos chrzanowy b/g /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
776 kcal	Tłuszcz 11,34 g, Węglowodany ogółem 120,82 g, Sód 2332,6 mg, Błonnik pokarmowy 17,94 g, Białko ogółem 48,28 g, w tym cukry 36,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,9 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
578 kcal	Białko ogółem 17,05 g, Błonnik pokarmowy 3,07 g, Sód 563,64 mg, Węglowodany ogółem 11,53 g, w tym cukry 10,13 g, Tłuszcz 21,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 20 g, Węglowodany ogółem 20,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
825 kcal	Sód 1856,39 mg, Węglowodany ogółem 69,68 g, w tym cukry 13,83 g, Tłuszcz 46,35 g, Błonnik pokarmowy 5 g, Białko ogółem 35,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,46 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
924 kcal	Tłuszcz 27,93 g, Węglowodany ogółem 126,92 g, Sód 1651,02 mg, Błonnik pokarmowy 17,53 g, Białko ogółem 42,73 g, w tym cukry 28,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,92 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
641 kcal	Sód 921,78 mg, Węglowodany ogółem 80,93 g, w tym cukry 30,55 g, Tłuszcz 24,87 g, Błonnik pokarmowy 14,59 g, Białko ogółem 18,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 20 g, Węglowodany ogółem 20,5 g, Tłuszcz 1 g

dzienna szkoła

Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot śliwkowy ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/
705 kcal	Tłuszcz 22,17 g, Węglowodany ogółem 93,48 g, Sód 1220,13 mg, Błonnik pokarmowy 14,4 g, Białko ogółem 33,83 g, w tym cukry 7,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,92 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; bułka wrocławska ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/
825 kcal	Tłuszcz 46,35 g, Węglowodany ogółem 69,68 g, Sód 1856,39 mg, Białko ogółem 35,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,46 g, Błonnik pokarmowy 5 g, w tym cukry 13,83 g

Drugie śniadanie	Maślanka /Alergeny: 7/
------------------	------------------------

74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 94 g
---------	------------------------------------------------------------------------------------------

Obiad	Kompot śliwkowy ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; ziemniaki gotowane ; zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/
-------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

924 kcal	Tłuszcz 27,93 g, Węglowodany ogółem 126,92 g, Sód 1651,02 mg, Błonnik pokarmowy 17,53 g, w tym cukry 28,88 g, Białko ogółem 42,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,92 g
----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Podwieczorek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
--------------	---------------------------------------

68 kcal	Błonnik pokarmowy 3,76 g, Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 12,97 g, Sód 658,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g
---------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kolacja	chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
---------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

540 kcal	Tłuszcz 27,29 g, Węglowodany ogółem 60,36 g, Sód 574,02 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 12,14 g, w tym cukry 10,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

wieczorny posiłek	sok vege 0,5
-------------------	--------------

120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 20 g, Węglowodany ogółem 20,5 g, Tłuszcz 1 g
----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

dieta podstawowa komercja

Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane
-------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

705 kcal	Tłuszcz 22,17 g, Węglowodany ogółem 93,48 g, Sód 1220,13 mg, Błonnik pokarmowy 14,4 g, Białko ogółem 33,83 g, w tym cukry 7,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,92 g
----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------