

JADŁOSPIS NA 2024-04-27 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Musztarda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Herbata ; Frankfurterki
803 kcal	Tłuszcz 47,49 g, Węglowodany ogółem 63,18 g, Sód 1227,75 mg, Błonnik pokarmowy 4,79 g, Białko ogółem 31,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 26,97 g
Obiad	Jajko sadzone /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; serek homogenizowany ; Pomarańcza /Alergeny: 7/; zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/
912 kcal	Sód 1240,06 mg, Tłuszcz 43,58 g, Węglowodany ogółem 117,66 g, Białko ogółem 33,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, w tym cukry 19 g, Błonnik pokarmowy 18,75 g
Kolacja	chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/
678 kcal	Tłuszcz 34,16 g, Węglowodany ogółem 61,19 g, Sód 961,12 mg, Błonnik pokarmowy 10,59 g, Białko ogółem 20,04 g, w tym cukry 19,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; keczup /Alergeny: 9/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Musztarda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Frankfurterki (80g)
717 kcal	Tłuszcz 38,17 g, Węglowodany ogółem 65,45 g, Sód 1114,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,07 g, Białko ogółem 28,32 g, w tym cukry 26,97 g, Błonnik pokarmowy 5,19 g
Drugie śniadanie	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g
Obiad	Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Jajko sadzone /Alergeny: 7,3/; Kompot z czarnej porzeczki ; ziemniaki gotowane ; zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/
613 kcal	Tłuszcz 26,84 g, Węglowodany ogółem 78,6 g, Sód 1165,96 mg, Błonnik pokarmowy 16,47 g, Białko ogółem 22,31 g, w tym cukry 8,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g
Podwieczorek	serek homogenizowany
243 kcal	Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 70,5 mg, Białko ogółem 10,35 g
Kolacja	Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata
584 kcal	Tłuszcz 29,78 g, Węglowodany ogółem 47,08 g, Sód 860,71 mg, Błonnik pokarmowy 10,05 g, Białko ogółem 18,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, w tym cukry 18,98 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	jabłko pieczone ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/
649 kcal	Tłuszcz 23,78 g, Węglowodany ogółem 73,53 g, Sód 1086,14 mg, Błonnik pokarmowy 6,12 g, Białko ogółem 37,62 g, w tym cukry 23,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g
Obiad	Kompot z czarnej porzeczki ; ziemniaki gotowane ; serek homogenizowany ; zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody
801 kcal	Tłuszcz 36,38 g, Węglowodany ogółem 105,81 g, Sód 1165,2 mg, Błonnik pokarmowy 16,69 g, w tym cukry 8,21 g, Białko ogółem 32,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g
Kolacja	ser wiejski /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; rukola ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
490 kcal	Tłuszcz 23,46 g, Węglowodany ogółem 39,5 g, Sód 478,98 mg, Białko ogółem 20,01 g, Błonnik pokarmowy 5,48 g, w tym cukry 19,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata bez cukru 250ml ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/
630 kcal	Tłuszcz 25,58 g, Sód 1031,29 mg, Białko ogółem 33,27 g, Węglowodany ogółem 63,98 g, Błonnik pokarmowy 9,53 g, w tym cukry 13,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z czerw. porzeczek bez cukru ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; kefir /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/; zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; ziemniaki gotowane
710 kcal	Tłuszcz 24,12 g, Węglowodany ogółem 102,27 g, Sód 1174,29 mg, Białko ogółem 30,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g, Błonnik pokarmowy 18,97 g, w tym cukry 18,01 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 94 g
Kolacja	Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/
549 kcal	Tłuszcz 25,96 g, Węglowodany ogółem 48,83 g, Sód 929,28 mg, Błonnik pokarmowy 11,73 g, Białko ogółem 15,69 g, w tym cukry 9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g