

JADŁOSPIS NA 2024-04-30 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Parówka na ciepło ; Musztarda /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; sok vege 0,5
955 kcal	Tłuszcz 49,79 g, Węglowodany ogółem 90,26 g, Sód 1197,07 mg, Błonnik pokarmowy 15,05 g, Białko ogółem 22,2 g, w tym cukry 31,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Coleslaw /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
1065 kcal	Tłuszcz 22,98 g, Węglowodany ogółem 179,34 g, Sód 957,97 mg, Błonnik pokarmowy 22,87 g, Białko ogółem 30,05 g, w tym cukry 20,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g
Kolacja	chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka gotowana ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
608 kcal	Tłuszcz 31,3 g, Węglowodany ogółem 61,71 g, Sód 849,04 mg, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Białko ogółem 22,91 g, w tym cukry 11,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/
624 kcal	Tłuszcz 20 g, Węglowodany ogółem 67,51 g, Błonnik pokarmowy 6,67 g, Białko ogółem 29,69 g, w tym cukry 12,8 g, Sód 804,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany (70g) /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/; sok vege 0,5
759 kcal	Tłuszcz 13,94 g, Węglowodany ogółem 127,06 g, Sód 652,54 mg, Błonnik pokarmowy 18,06 g, Białko ogółem 30,33 g, w tym cukry 29,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/
489 kcal	Tłuszcz 27,67 g, Węglowodany ogółem 38,94 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 25,63 g, w tym cukry 11,66 g, Sód 484,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszonek /Alergeny: 7/
677 kcal	Tłuszcz 22,48 g, Węglowodany ogółem 75,3 g, Sód 1138,01 mg, Błonnik pokarmowy 12,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, Białko ogółem 25,37 g, w tym cukry 2,58 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	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Coleslaw /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; grejfruty ; sok vege 0,5
906 kcal	Tłuszcz 17 g, Węglowodany ogółem 154,78 g, Sód 891,17 mg, Błonnik pokarmowy 30,71 g, Białko ogółem 26,21 g, w tym cukry 22,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Podwieczorek	Deser jogurtowy z chią i mussem truskawkowym /Alergeny: 7/
79 kcal	Węglowodany ogółem 9,48 g, Sód 63,31 mg, w tym cukry 4,4 g, Tłuszcz 2,43 g, Białko ogółem 4,97 g, Błonnik pokarmowy 0,88 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Szynka gotowana ; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
546 kcal	Tłuszcz 30,24 g, Węglowodany ogółem 47,48 g, Sód 816,54 mg, Błonnik pokarmowy 8,28 g, Białko ogółem 21,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g, w tym cukry 1,44 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 wątrobowa - KOD 7

Śniadanie sałata roszonek /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/

624 kcal Tłuszcz 20 g, Węglowodany ogółem 67,51 g, Sód 804,21 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, Białko ogółem 29,69 g, w tym cukry 12,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g

Obiad sok vege 0,5 ; fasolka szparagowa z wody ; Ryż gotowany (70g) /Alergeny: 7/; Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/

759 kcal Białko ogółem 30,33 g, Błonnik pokarmowy 18,06 g, w tym cukry 29,64 g, Węglowodany ogółem 127,06 g, Tłuszcz 13,94 g, Sód 652,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g

Kolacja masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Szyńka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/

388 kcal Tłuszcz 14,35 g, Węglowodany ogółem 37,82 g, Sód 208,98 mg, Białko ogółem 11,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, w tym cukry 11,3 g

wieczorny posiłek 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

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/

655 kcal Białko ogółem 24,53 g, Błonnik pokarmowy 4,66 g, Tłuszcz 18,48 g, Węglowodany ogółem 14,95 g, Sód 567,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, w tym cukry 11,81 g

Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany (70g) /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; sok vege 0,5 ; Smoothe

725 kcal Tłuszcz 9,98 g, Węglowodany ogółem 129,56 g, Sód 652,54 mg, Błonnik pokarmowy 18,06 g, Białko ogółem 29,54 g, w tym cukry 44,54 g

Kolacja chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Szyńka gotowana ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

651 kcal Białko ogółem 24,67 g, Błonnik pokarmowy 3,12 g, Tłuszcz 27 g, Węglowodany ogółem 12,88 g, Sód 484,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g, w tym cukry 11,42 g

wieczorny posiłek 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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; ser hochland /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszonek /Alergeny: 7/

835 kcal Tłuszcz 48,79 g, Węglowodany ogółem 69,76 g, Sód 1197,07 mg, Błonnik pokarmowy 7,55 g, Białko ogółem 18,7 g, w tym cukry 11,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g

Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; sok vege 0,5 ; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/

1044 kcal Tłuszcz 20,8 g, Węglowodany ogółem 177,94 g, Sód 889,58 mg, Błonnik pokarmowy 29,19 g, Białko ogółem 28,25 g, w tym cukry 30,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g

Kolacja chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szyńka gotowana ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

608 kcal Tłuszcz 31,3 g, Węglowodany ogółem 61,71 g, Sód 849,04 mg, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Białko ogółem 22,91 g, w tym cukry 11,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g

wieczorny posiłek 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

dzienna szkoła

Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/

758 kcal Tłuszcz 15,84 g, Węglowodany ogółem 127,44 g, Sód 889,58 mg, Błonnik pokarmowy 21,69 g, Białko ogółem 22,71 g, w tym cukry 3,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; ser hochland /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wysokobiałkowy plastry /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Parówka na ciepło ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszonek /Alergeny: 7/
885 kcal	Tłuszcz 49,63 g, Węglowodany ogółem 69,76 g, Sód 1197,07 mg, Błonnik pokarmowy 7,55 g, Białko ogółem 29,5 g, w tym cukry 11,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,37 g
Drugie śniadanie	proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 4 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 7,2 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok vege 0,5 ; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/
825 kcal	Tłuszcz 19,61 g, Węglowodany ogółem 133,55 g, Sód 885,69 mg, Błonnik pokarmowy 20,32 g, Białko ogółem 27,04 g, w tym cukry 30,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g
Podwieczorek	jogurt owocowy /Alergeny: 7/
14 kcal	Tłuszcz 0,34 g, Węglowodany ogółem 1,85 g, Sód 10,58 mg, Błonnik pokarmowy 0,07 g, Białko ogółem 0,81 g, w tym cukry 3,15 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
608 kcal	Tłuszcz 31,3 g, Węglowodany ogółem 61,71 g, Sód 849,04 mg, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Białko ogółem 22,91 g, w tym cukry 11,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
wieczorny posiłek	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

dieta biegunkowa

Śniadanie	kisiel ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml
181 kcal	Węglowodany ogółem 40,32 g, Sód 8,38 mg, Błonnik pokarmowy 1,31 g, w tym cukry 5,23 g, Tłuszcz 0,67 g, Białko ogółem 4,32 g
Obiad	Ryż gotowany (70g) /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; jabłko pieczone
324 kcal	Błonnik pokarmowy 8,04 g, Tłuszcz 2,05 g, Węglowodany ogółem 75,04 g, Sód 283,32 mg, Białko ogółem 4,21 g, w tym cukry 5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	kisiel z jabłkiem ; wafle ryżowe /Alergeny: 9,10/; Herbata bez cukru 250ml
72 kcal	Węglowodany ogółem 17,89 g, Sód 8,98 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,61 g, Tłuszcz 0,12 g

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	Masło roślinne ; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Parówka na ciepło ; Musztarda /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
933 kcal	Tłuszcz 50,67 g, Węglowodany ogółem 90,18 g, Sód 1448,42 mg, w tym cukry 31,17 g, Błonnik pokarmowy 15,05 g, Białko ogółem 26,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/; sok vege 0,5
1044 kcal	Tłuszcz 20,8 g, Węglowodany ogółem 177,94 g, Sód 889,58 mg, Błonnik pokarmowy 29,19 g, Białko ogółem 28,25 g, w tym cukry 30,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g
Kolacja	Masło roślinne ; Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Szynka gotowana ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
550 kcal	Tłuszcz 24,92 g, Węglowodany ogółem 61,63 g, Sód 853,79 mg, w tym cukry 11,74 g, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Białko ogółem 22,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,96 g
wieczorny posiłek	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

dieta podstawowa komercja

Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki
758 kcal	Tłuszcz 15,84 g, Węglowodany ogółem 127,44 g, Sód 889,58 mg, Błonnik pokarmowy 21,69 g, Białko ogółem 22,71 g, w tym cukry 3,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g