

JADŁOSPIS NA 2024-04-23 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; gruszka ; Smoothie
702 kcal	Tłuszcz 19,71 g, Węglowodany ogółem 117,89 g, Sód 597,22 mg, Błonnik pokarmowy 10,87 g, Białko ogółem 18,77 g, w tym cukry 32,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,71 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; ziemniaki -puree /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; ananas świeży /Alergeny: 1,3,6,9,10/
867 kcal	Tłuszcz 27,39 g, Węglowodany ogółem 118,19 g, Sód 1816,36 mg, Błonnik pokarmowy 19,24 g, w tym cukry 41,09 g, Białko ogółem 39,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,42 g
Kolacja	Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
619 kcal	Sód 613,42 mg, Węglowodany ogółem 66,58 g, w tym cukry 20,8 g, Tłuszcz 27,47 g, Błonnik pokarmowy 7,2 g, Białko ogółem 14,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone ; Smoothie
589 kcal	Sód 626,2 mg, Węglowodany ogółem 92,28 g, w tym cukry 32,72 g, Tłuszcz 18,09 g, Błonnik pokarmowy 5,6 g, Białko ogółem 21,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; ananas świeży /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
683 kcal	Tłuszcz 4,02 g, Węglowodany ogółem 129,6 g, Sód 2338,48 mg, Błonnik pokarmowy 20,69 g, w tym cukry 41,77 g, Białko ogółem 34,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
510 kcal	Tłuszcz 25,33 g, Węglowodany ogółem 42,9 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 17,48 g, w tym cukry 20,62 g, Sód 252,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Kiełbasa zielonogórska ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
489 kcal	Sód 540,63 mg, Tłuszcz 19,96 g, Węglowodany ogółem 64,01 g, Białko ogółem 10,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 11,26 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; jogurt owocowy bez cukru
539 kcal	Tłuszcz 3,28 g, Węglowodany ogółem 97,96 g, Sód 2327,85 mg, Błonnik pokarmowy 18,22 g, w tym cukry 15,63 g, Białko ogółem 32,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g

Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
521 kcal	Sód 682,08 mg, Tłuszcz 23,63 g, Węglowodany ogółem 61,58 g, Błonnik pokarmowy 8,34 g, Białko ogółem 13,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, w tym cukry 7,95 g
wieczorny posiłek	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

dieta wątrobowa - KOD 7

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; indyk faszzerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko pieczone ; sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
539 kcal	Sód 630,2 mg, Węglowodany ogółem 79,78 g, w tym cukry 10,22 g, Tłuszcz 18,29 g, Błonnik pokarmowy 5,6 g, Białko ogółem 20,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; fasolka szparagowa z wody ; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; banan ; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
689 kcal	Tłuszcz 3,98 g, Węglowodany ogółem 133 g, Sód 2339,68 mg, Błonnik pokarmowy 20,33 g, w tym cukry 38,17 g, Białko ogółem 33,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothe ; jogurt naturalny
592 kcal	Sód 346,52 mg, Węglowodany ogółem 84,7 g, w tym cukry 40,67 g, Tłuszcz 21,03 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 19,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
wieczorny posiłek	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

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Herbata ; chleb bezglutenowy ; indyk faszzerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone ; sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
701 kcal	Sód 630,2 mg, Węglowodany ogółem 53,72 g, w tym cukry 9,98 g, Białko ogółem 19,26 g, Błonnik pokarmowy 6,94 g, Tłuszcz 17,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; ananas świeży /Alergeny: 1,3,6,9,10/
683 kcal	Tłuszcz 4,02 g, Węglowodany ogółem 129,6 g, Sód 2338,48 mg, Błonnik pokarmowy 20,69 g, w tym cukry 41,77 g, Białko ogółem 34,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt naturalny
622 kcal	Sód 346,52 mg, Węglowodany ogółem 26,14 g, w tym cukry 17,93 g, Białko ogółem 17,12 g, Błonnik pokarmowy 3,04 g, Tłuszcz 20,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; indyk faszzerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; gruszka ; Smoothe
702 kcal	Tłuszcz 19,71 g, Węglowodany ogółem 117,89 g, Sód 597,22 mg, Błonnik pokarmowy 10,87 g, Białko ogółem 18,77 g, w tym cukry 32,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,71 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; ananas świeży /Alergeny: 1,3,6,9,10/
867 kcal	Tłuszcz 27,39 g, Węglowodany ogółem 118,19 g, Sód 1816,36 mg, Błonnik pokarmowy 19,24 g, w tym cukry 41,09 g, Białko ogółem 39,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,42 g

Kolacja	chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Szyntka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
569 kcal	Tłuszcz 23,17 g, Węglowodany ogółem 75,88 g, Sód 707,92 mg, Błonnik pokarmowy 7,2 g, Białko ogółem 15,41 g, w tym cukry 18,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g
wieczorny posiłek	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

dzienna szkoła

Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
504 kcal	Tłuszcz 3,82 g, Węglowodany ogółem 89,49 g, Sód 1694,72 mg, Błonnik pokarmowy 15,26 g, w tym cukry 13,44 g, Białko ogółem 29,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; gruszka ; indyk faszzerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
702 kcal	Tłuszcz 19,71 g, Węglowodany ogółem 117,89 g, Sód 597,22 mg, Białko ogółem 18,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,71 g, Błonnik pokarmowy 10,87 g, w tym cukry 32,9 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 dyniowa krem /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Kompot śliwkowy ; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; ananas świeży /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
937 kcal	Tłuszcz 27,05 g, Węglowodany ogółem 121,94 g, Sód 1805,78 mg, Błonnik pokarmowy 19,17 g, w tym cukry 43,26 g, Białko ogółem 54,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,42 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	Szyntka delikatesowa ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; ser wysokobiałkowy plastry /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
669 kcal	Tłuszcz 28,31 g, Sód 613,42 mg, Białko ogółem 25,61 g, Węglowodany ogółem 66,58 g, Błonnik pokarmowy 7,2 g, w tym cukry 20,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,19 g
wieczorny posiłek	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

dieta podstawowa komercja

Obiad	Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/
742 kcal	Tłuszcz 28,03 g, Węglowodany ogółem 86,11 g, Sód 1689,79 mg, Błonnik pokarmowy 13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,42 g, w tym cukry 12,93 g, Białko ogółem 39,96 g