

JADŁOSPIS NA 2025-05-21 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pasta z sera puszystego i bazylii /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
958 kcal	Sód 984,88 mg, Węglowodany ogółem 121,19 g, w tym cukry 15,56 g, Tłuszcz 39,82 g, Błonnik pokarmowy 8,45 g, Białko ogółem 24,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,77 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
955 kcal	Białko ogółem 51,98 g, Węglowodany ogółem 137,81 g, Sód 2069,55 mg, Tłuszcz 22,42 g, Błonnik pokarmowy 18,54 g, w tym cukry 11,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,26 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
510 kcal	Tłuszcz 22,4 g, Węglowodany ogółem 59,8 g, Sód 1434,56 mg, Błonnik pokarmowy 7,38 g, Białko ogółem 16,46 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	gruszka
87 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 21,6 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pasta z sera puszystego i bazylii /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
706 kcal	Tłuszcz 22,18 g, Węglowodany ogółem 106,2 g, Błonnik pokarmowy 7,43 g, Białko ogółem 21,37 g, w tym cukry 20,28 g, Sód 372,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
561 kcal	Tłuszcz 6,07 g, Węglowodany ogółem 78,71 g, Sód 1041,2 mg, Błonnik pokarmowy 12,02 g, Białko ogółem 51,61 g, w tym cukry 11,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
359 kcal	Tłuszcz 15,22 g, Węglowodany ogółem 36,24 g, Błonnik pokarmowy 1,82 g, Białko ogółem 20,47 g, w tym cukry 7,66 g, Sód 845,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g
wieczorny posiłek	Sok multiwitamina Tarczyn /Alergeny: 1,3,6,9,10/
138 kcal	w tym cukry 33 g, Węglowodany ogółem 33 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa ; Pasta z sera puszystego i bazylii /Alergeny: 7/; Smoothie
721 kcal	Tłuszcz 24,26 g, Węglowodany ogółem 104,88 g, Sód 703,87 mg, Błonnik pokarmowy 11,69 g, Białko ogółem 17,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, w tym cukry 13,05 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
876 kcal	Białko ogółem 57,96 g, Węglowodany ogółem 124,14 g, Sód 2469,63 mg, Tłuszcz 18,11 g, Błonnik pokarmowy 18,34 g, w tym cukry 7,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,6 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
433 kcal	Tłuszcz 17,84 g, Węglowodany ogółem 48,86 g, Sód 1179,71 mg, Błonnik pokarmowy 8,61 g, Białko ogółem 16,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, w tym cukry 0,43 g
wieczorny posiłek	gruszka
87 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 21,6 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g

dzienna szkoła

Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
809 kcal	Białko ogółem 36,51 g, Węglowodany ogółem 129,18 g, Sód 1358,35 mg, Tłuszcz 17,3 g, Błonnik pokarmowy 17,68 g, w tym cukry 5,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,26 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pasta z sera puszystego i bazylii /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
958 kcal	Tłuszcz 39,82 g, w tym cukry 15,56 g, Białko ogółem 24,85 g, Błonnik pokarmowy 8,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,77 g, Węglowodany ogółem 121,19 g, Sód 984,88 mg

Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g

Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
955 kcal	Białko ogółem 51,98 g, Węglowodany ogółem 137,81 g, Sód 2069,55 mg, Tłuszcz 22,42 g, Błonnik pokarmowy 18,54 g, w tym cukry 11,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,26 g

Podwieczorek	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

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
510 kcal	Tłuszcz 22,4 g, Węglowodany ogółem 59,8 g, Sód 1434,56 mg, Błonnik pokarmowy 7,38 g, Białko ogółem 16,46 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek	gruszka
87 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 21,6 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
960 kcal	Tłuszcz 40,44 g, w tym cukry 15,56 g, Białko ogółem 28,44 g, Błonnik pokarmowy 8,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,77 g, Węglowodany ogółem 116,07 g, Sód 1256,71 mg

Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
1021 kcal	Białko ogółem 45,58 g, Węglowodany ogółem 147,71 g, Sód 2227,05 mg, Tłuszcz 27,42 g, Błonnik pokarmowy 18,54 g, w tym cukry 26,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,23 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
510 kcal	Tłuszcz 22,4 g, Węglowodany ogółem 59,8 g, Sód 1434,56 mg, Błonnik pokarmowy 7,38 g, Białko ogółem 16,46 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek	gruszka
87 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 21,6 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pasta z sera puszystego i bazylii /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
792 kcal	Sód 984,88 mg, Węglowodany ogółem 91,19 g, w tym cukry 7,96 g, Tłuszcz 35,86 g, Błonnik pokarmowy 8,45 g, Białko ogółem 22,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
871 kcal	Białko ogółem 36,58 g, Węglowodany ogółem 132,21 g, Sód 2069,55 mg, Tłuszcz 22,42 g, Błonnik pokarmowy 18,54 g, w tym cukry 6,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,26 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
510 kcal	Tłuszcz 22,4 g, Węglowodany ogółem 59,8 g, Sód 1434,56 mg, Błonnik pokarmowy 7,38 g, Białko ogółem 16,46 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g