

JADŁOSPIS NA 2025-03-13 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
860 kcal	Tłuszcz 46,09 g, Węglowodany ogółem 96,97 g, Sód 1117 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Białko ogółem 27,21 g, w tym cukry 13,66 g, Błonnik pokarmowy 7,59 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
887 kcal	Tłuszcz 20,61 g, Węglowodany ogółem 130,04 g, Sód 886,59 mg, Błonnik pokarmowy 14,2 g, w tym cukry 35 g, Białko ogółem 42,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
450 kcal	Sód 1048,16 mg, Węglowodany ogółem 57,83 g, w tym cukry 7,61 g, Tłuszcz 17,15 g, Błonnik pokarmowy 6,88 g, Białko ogółem 15,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; bułka wrocławska ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
1043 kcal	Tłuszcz 57,25 g, Węglowodany ogółem 99,25 g, Sód 1135,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,55 g, Białko ogółem 47,08 g, w tym cukry 16,28 g, Błonnik pokarmowy 3,29 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot śliwkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
688 kcal	Tłuszcz 6,83 g, Węglowodany ogółem 120,18 g, Sód 1237,16 mg, Błonnik pokarmowy 20,59 g, Białko ogółem 38,77 g, w tym cukry 39,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
466 kcal	Tłuszcz 17,8 g, Węglowodany ogółem 47,83 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 29,07 g, w tym cukry 7,43 g, Sód 326,35 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 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
791 kcal	Tłuszcz 41,51 g, Węglowodany ogółem 74,32 g, Sód 1336,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,62 g, Białko ogółem 34,02 g, w tym cukry 10,84 g, Błonnik pokarmowy 7,93 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 jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot śliwkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
688 kcal	Tłuszcz 6,83 g, Węglowodany ogółem 120,18 g, Sód 1237,16 mg, Błonnik pokarmowy 20,59 g, Białko ogółem 38,77 g, w tym cukry 39,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Podwieczorek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/

459 kcal	Tłuszcz 19,23 g, Węglowodany ogółem 44 g, Sód 548,88 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 24,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 0,2 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
752 kcal	Tłuszcz 20,31 g, Węglowodany ogółem 100,34 g, Sód 886,59 mg, Błonnik pokarmowy 10,9 g, w tym cukry 6,5 g, Białko ogółem 41,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
860 kcal	Tłuszcz 46,09 g, Węglowodany ogółem 96,97 g, Sód 1117 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Białko ogółem 27,21 g, w tym cukry 13,66 g, Błonnik pokarmowy 7,59 g
Drugie śniadanie	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
85 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,39 g, Sód 67,53 mg, Błonnik pokarmowy 0 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 9,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
887 kcal	Tłuszcz 20,61 g, Węglowodany ogółem 130,04 g, Sód 886,59 mg, Błonnik pokarmowy 14,2 g, w tym cukry 35 g, Białko ogółem 42,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g
Podwieczorek	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
450 kcal	Sód 1048,16 mg, Węglowodany ogółem 57,83 g, w tym cukry 7,61 g, Tłuszcz 17,15 g, Błonnik pokarmowy 6,88 g, Białko ogółem 15,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny bez laktozy
631 kcal	Tłuszcz 30,04 g, Węglowodany ogółem 72,87 g, Sód 1060,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Białko ogółem 17,67 g, w tym cukry 14,85 g, Błonnik pokarmowy 7,59 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
887 kcal	Tłuszcz 20,61 g, Węglowodany ogółem 130,04 g, Sód 886,59 mg, Błonnik pokarmowy 14,2 g, w tym cukry 35 g, Białko ogółem 42,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
450 kcal	Sód 1048,16 mg, Węglowodany ogółem 57,83 g, w tym cukry 7,61 g, Tłuszcz 17,15 g, Błonnik pokarmowy 6,88 g, Białko ogółem 15,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
617 kcal	Tłuszcz 29,59 g, Węglowodany ogółem 71,47 g, Sód 1046,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Białko ogółem 16,86 g, w tym cukry 13,66 g, Błonnik pokarmowy 7,59 g

Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
752 kcal	Tłuszcz 20,31 g, Węglowodany ogółem 100,34 g, Sód 886,59 mg, Błonnik pokarmowy 10,9 g, w tym cukry 6,5 g, Białko ogółem 41,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
450 kcal	Sód 1048,16 mg, Węglowodany ogółem 57,83 g, w tym cukry 7,61 g, Tłuszcz 17,15 g, Błonnik pokarmowy 6,88 g, Białko ogółem 15,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; bułka wrocławska ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Kielbasa szynkowa wieprzowa 15g ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
568 kcal	Tłuszcz 20,37 g, Węglowodany ogółem 74,12 g, Sód 624,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,77 g, Białko ogółem 21,18 g, w tym cukry 16,37 g, Błonnik pokarmowy 3,29 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot śliwkowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
688 kcal	Tłuszcz 6,83 g, Węglowodany ogółem 120,18 g, Sód 1237,16 mg, Błonnik pokarmowy 20,59 g, Białko ogółem 38,77 g, w tym cukry 39,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
408 kcal	Tłuszcz 11,42 g, Węglowodany ogółem 47,75 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 28,96 g, w tym cukry 7,43 g, Sód 331,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,52 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g