

JADŁOSPIS NA 2025-02-07 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kielki ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
774 kcal	Tłuszcz 30,82 g, Węglowodany ogółem 103,82 g, Sód 655,19 mg, Błonnik pokarmowy 7,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 14,1 g, w tym cukry 25,77 g
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
1179 kcal	Tłuszcz 34,65 g, Węglowodany ogółem 188,74 g, Sód 1065,51 mg, Błonnik pokarmowy 16,9 g, Białko ogółem 16,69 g, w tym cukry 45,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,02 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/
515 kcal	Tłuszcz 32,42 g, Węglowodany ogółem 44,7 g, Sód 756,3 mg, Błonnik pokarmowy 3,82 g, Białko ogółem 11,83 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,3 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki ; jogurt naturalny ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
601 kcal	Tłuszcz 19,29 g, Węglowodany ogółem 83,61 g, Błonnik pokarmowy 2,76 g, Białko ogółem 18,72 g, w tym cukry 26,78 g, Sód 708,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko pieczone
730 kcal	Tłuszcz 20,46 g, Węglowodany ogółem 105,34 g, Sód 937,21 mg, Błonnik pokarmowy 18,48 g, Białko ogółem 31,05 g, w tym cukry 8,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; sałata rukola
484 kcal	Tłuszcz 19,84 g, Węglowodany ogółem 48,61 g, Błonnik pokarmowy 1,38 g, Białko ogółem 28,61 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 269,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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 ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki ; jogurt naturalny
439 kcal	Tłuszcz 18,32 g, Węglowodany ogółem 51,97 g, Sód 855,53 mg, Błonnik pokarmowy 4,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g, w tym cukry 3,95 g, Białko ogółem 15 g
Drugie śniadanie	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko (1 sztuka)
652 kcal	Tłuszcz 25,16 g, Węglowodany ogółem 102,57 g, Sód 881,58 mg, Błonnik pokarmowy 16,85 g, Białko ogółem 37,15 g, w tym cukry 7,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; sałata rukola
432 kcal	Tłuszcz 20,22 g, Węglowodany ogółem 37,16 g, Sód 381,29 mg, Błonnik pokarmowy 2,6 g, Białko ogółem 24,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; Masło roślinne ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki ; jogurt naturalny ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
543 kcal	Tłuszcz 12,91 g, Węglowodany ogółem 83,53 g, Błonnik pokarmowy 2,76 g, Białko ogółem 18,61 g, w tym cukry 26,78 g, Sód 713,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko pieczone
686 kcal	Tłuszcz 16,85 g, Węglowodany ogółem 104,24 g, Sód 937,69 mg, Błonnik pokarmowy 18,43 g, Białko ogółem 29,09 g, w tym cukry 8,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,04 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; ser wiejski /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; sałata rukola
426 kcal	Tłuszcz 13,46 g, Węglowodany ogółem 48,53 g, Błonnik pokarmowy 1,38 g, Białko ogółem 28,5 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 274,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,52 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/; ser wiejski ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kielki ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
587 kcal	Białko ogółem 18,53 g, Błonnik pokarmowy 3,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 17,69 g, w tym cukry 30,39 g, Węglowodany ogółem 77 g, Sód 289,45 mg
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; Bukiet jarzyn ; makaron bezglutenowy /Alergeny: 3,6/; Łosoś na parze z sosie cytrynowym b/g /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
729 kcal	Tłuszcz 22,22 g, Węglowodany ogółem 92,09 g, Sód 931,64 mg, Błonnik pokarmowy 14,33 g, Białko ogółem 35,15 g, w tym cukry 10 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,53 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
705 kcal	Białko ogółem 25,07 g, Błonnik pokarmowy 2,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g, Tłuszcz 36,53 g, w tym cukry 15,18 g, Węglowodany ogółem 64 g, Sód 548,71 mg
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 razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki ; jogurt naturalny
439 kcal	Tłuszcz 18,32 g, Węglowodany ogółem 51,97 g, Sód 855,53 mg, Błonnik pokarmowy 4,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g, w tym cukry 3,95 g, Białko ogółem 15 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko (1 sztuka) ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
903 kcal	Tłuszcz 31,03 g, Węglowodany ogółem 136,53 g, Sód 697,12 mg, Błonnik pokarmowy 19,57 g, Białko ogółem 50,59 g, w tym cukry 20,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,93 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
438 kcal	Tłuszcz 20,28 g, Węglowodany ogółem 38,39 g, Sód 383,69 mg, Błonnik pokarmowy 2,96 g, Białko ogółem 24,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1167 kcal	Tłuszcz 32,8 g, Węglowodany ogółem 170,36 g, Sód 1078,56 mg, Błonnik pokarmowy 13,58 g, Białko ogółem 38,02 g, w tym cukry 30,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kielki
750 kcal	Tłuszcz 38,76 g, Węglowodany ogółem 70,62 g, Sód 884,55 mg, Błonnik pokarmowy 4,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 25,06 g, w tym cukry 9,57 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
1179 kcal	Tłuszcz 34,65 g, Węglowodany ogółem 188,74 g, Sód 1065,51 mg, Błonnik pokarmowy 16,9 g, Białko ogółem 16,69 g, w tym cukry 45,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,02 g
Podwieczorek	kaszka z truskawkami /Alergeny: 7,1/
136 kcal	Tłuszcz 4,9 g, Węglowodany ogółem 17,31 g, Sód 68,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 7,05 g, Błonnik pokarmowy 0,79 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
518 kcal	Tłuszcz 28,85 g, Węglowodany ogółem 42,12 g, Sód 577,8 mg, Błonnik pokarmowy 3,61 g, Białko ogółem 24,25 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,3 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 podstawowa komercja

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kielki ; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/
604 kcal	Tłuszcz 29,34 g, Węglowodany ogółem 66,3 g, Sód 549,38 mg, Błonnik pokarmowy 4,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 16,09 g, w tym cukry 9,11 g
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1087 kcal	Tłuszcz 32,4 g, Węglowodany ogółem 176,44 g, Sód 995,01 mg, Błonnik pokarmowy 16,45 g, Białko ogółem 11,29 g, w tym cukry 24,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,02 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/
515 kcal	Tłuszcz 32,42 g, Węglowodany ogółem 44,7 g, Sód 756,3 mg, Błonnik pokarmowy 3,82 g, Białko ogółem 11,83 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,3 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki ; jogurt naturalny ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
527 kcal	Tłuszcz 11,56 g, Węglowodany ogółem 86,53 g, Błonnik pokarmowy 3,66 g, Białko ogółem 19,41 g, w tym cukry 27,38 g, Sód 749,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,63 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko pieczone
686 kcal	Tłuszcz 16,85 g, Węglowodany ogółem 104,24 g, Sód 937,69 mg, Błonnik pokarmowy 18,43 g, Białko ogółem 29,09 g, w tym cukry 8,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,04 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; sałata rukola
426 kcal	Tłuszcz 13,46 g, Węglowodany ogółem 48,53 g, Błonnik pokarmowy 1,38 g, Białko ogółem 28,5 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 274,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,52 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