

JADŁOSPIS NA 2025-04-09 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Smoothie
732 kcal	Tłuszcz 19,44 g, Węglowodany ogółem 118,1 g, Sód 1640,98 mg, Błonnik pokarmowy 12,7 g, Białko ogółem 21,33 g, w tym cukry 21,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
1071 kcal	Tłuszcz 15,61 g, Węglowodany ogółem 112,2 g, Sód 1650,87 mg, Błonnik pokarmowy 15,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, w tym cukry 28,79 g, Białko ogółem 49,72 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
580 kcal	Tłuszcz 29,64 g, Węglowodany ogółem 58,52 g, Sód 1155,36 mg, Błonnik pokarmowy 7,38 g, Białko ogółem 19,14 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt naturalny
504 kcal	Tłuszcz 18,18 g, Węglowodany ogółem 64,96 g, Sód 802,07 mg, Błonnik pokarmowy 5,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g, Białko ogółem 21,06 g, w tym cukry 9,37 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
1102 kcal	Tłuszcz 11,31 g, Węglowodany ogółem 129,1 g, Sód 910,55 mg, Błonnik pokarmowy 16,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, w tym cukry 31,67 g, Białko ogółem 56,81 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata
370 kcal	Tłuszcz 14,62 g, Węglowodany ogółem 35,97 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 25,06 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 115,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt naturalny
497 kcal	Tłuszcz 19,61 g, Węglowodany ogółem 61,13 g, Sód 1024,6 mg, Błonnik pokarmowy 8,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g, Białko ogółem 16,74 g, w tym cukry 2,14 g
Drugie śniadanie	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
762 kcal	Tłuszcz 8,45 g, Węglowodany ogółem 131,18 g, Sód 800,99 mg, Błonnik pokarmowy 21,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, w tym cukry 43,48 g, Białko ogółem 44,5 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml

363 kcal	Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 32,14 g, Sód 337,93 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 20,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt naturalny
525 kcal	Tłuszcz 19,61 g, Węglowodany ogółem 68,12 g, Sód 1024,67 mg, Błonnik pokarmowy 8,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g, Białko ogółem 16,74 g, w tym cukry 9,13 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
762 kcal	Tłuszcz 8,45 g, Węglowodany ogółem 131,18 g, Sód 800,99 mg, Błonnik pokarmowy 21,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, w tym cukry 43,48 g, Białko ogółem 44,5 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata
391 kcal	Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 39,13 g, Sód 338 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 20,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 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	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
620 kcal	Tłuszcz 12,54 g, Węglowodany ogółem 88,21 g, Sód 1533,34 mg, Błonnik pokarmowy 14,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, w tym cukry 11,4 g, Białko ogółem 39,27 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Smoothie
752 kcal	Tłuszcz 20,49 g, Węglowodany ogółem 118,87 g, Sód 1466,81 mg, Błonnik pokarmowy 12,67 g, Białko ogółem 23,07 g, w tym cukry 21,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Drugie śniadanie	kisiel z jabłkiem
36 kcal	Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
1071 kcal	Tłuszcz 15,61 g, Węglowodany ogółem 112,2 g, Sód 1650,87 mg, Błonnik pokarmowy 15,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, w tym cukry 28,79 g, Białko ogółem 49,72 g
Podwieczorek	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
140 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
580 kcal	Tłuszcz 29,64 g, Węglowodany ogółem 58,52 g, Sód 1155,36 mg, Błonnik pokarmowy 7,38 g, Białko ogółem 19,14 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta biegunkowa

Śniadanie	Biszkopty /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; kisiel z jabłkiem
423 kcal	Tłuszcz 19,57 g, Węglowodany ogółem 49,09 g, Sód 95,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,32 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 5,23 g
Obiad	Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml

249 kcal	Błonnik pokarmowy 5,04 g, Tłuszcz 1,45 g, Węglowodany ogółem 56,89 g, Sód 319,17 mg, Białko ogółem 4,21 g, w tym cukry 5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; jabłko pieczone ; Herbata bez cukru 250ml ; kisiel
195 kcal	Tłuszcz 1,07 g, Węglowodany ogółem 43,52 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 5,23 g, Sód 2,7 mg

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Smoothie
700 kcal	Tłuszcz 18,19 g, Węglowodany ogółem 116,95 g, Sód 1238,88 mg, Błonnik pokarmowy 12,7 g, Białko ogółem 16,86 g, w tym cukry 21,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
736 kcal	Tłuszcz 12,9 g, Węglowodany ogółem 116,41 g, Sód 1534,54 mg, Błonnik pokarmowy 16,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, w tym cukry 25,8 g, Białko ogółem 39,27 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
580 kcal	Tłuszcz 29,64 g, Węglowodany ogółem 58,52 g, Sód 1155,36 mg, Błonnik pokarmowy 7,38 g, Białko ogółem 19,14 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
620 kcal	Tłuszcz 20,49 g, Węglowodany ogółem 86,37 g, Sód 1466,81 mg, Błonnik pokarmowy 10,17 g, Białko ogółem 21,82 g, w tym cukry 8,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
620 kcal	Tłuszcz 12,54 g, Węglowodany ogółem 88,21 g, Sód 1533,34 mg, Błonnik pokarmowy 14,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, w tym cukry 11,4 g, Białko ogółem 39,27 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
580 kcal	Tłuszcz 29,64 g, Węglowodany ogółem 58,52 g, Sód 1155,36 mg, Błonnik pokarmowy 7,38 g, Białko ogółem 19,14 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt naturalny
484 kcal	Tłuszcz 17,13 g, Węglowodany ogółem 64,19 g, Sód 976,24 mg, Błonnik pokarmowy 5,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g, Białko ogółem 19,32 g, w tym cukry 9,37 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
1102 kcal	Tłuszcz 11,31 g, Węglowodany ogółem 129,1 g, Sód 910,55 mg, Błonnik pokarmowy 16,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, w tym cukry 31,67 g, Białko ogółem 56,81 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata
370 kcal	Tłuszcz 14,62 g, Węglowodany ogółem 35,97 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 25,06 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 115,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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