

JADŁOSPIS NA 2025-02-27 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiwi
863 kcal	Tłuszcz 35,1 g, Węglowodany ogółem 100,15 g, Sód 616,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,7 g, Białko ogółem 35,52 g, w tym cukry 32,25 g, Błonnik pokarmowy 10,25 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Pączek /Alergeny: 7/
816 kcal	Tłuszcz 24,82 g, Węglowodany ogółem 103,45 g, Sód 1056,78 mg, Błonnik pokarmowy 16,38 g, w tym cukry 9,38 g, Białko ogółem 46,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,39 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
651 kcal	Tłuszcz 36,38 g, Węglowodany ogółem 60,35 g, Sód 1301,47 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 23,35 g, w tym cukry 8,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,73 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; jogurt naturalny
689 kcal	Tłuszcz 30,64 g, Węglowodany ogółem 68,16 g, Sód 669,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,45 g, Białko ogółem 36,24 g, w tym cukry 25,91 g, Błonnik pokarmowy 3,27 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; fasolka szparagowa z wody ; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
1138 kcal	Tłuszcz 39,92 g, Węglowodany ogółem 151,8 g, Sód 1255,6 mg, Błonnik pokarmowy 16,89 g, w tym cukry 37,1 g, Białko ogółem 41,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,87 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
462 kcal	Tłuszcz 25,98 g, Węglowodany ogółem 35,22 g, Błonnik pokarmowy 1,37 g, Białko ogółem 25,91 g, w tym cukry 8,73 g, Sód 781,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,73 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; jogurt naturalny
682 kcal	Tłuszcz 32,07 g, Węglowodany ogółem 64,33 g, Sód 891,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,45 g, Białko ogółem 31,92 g, w tym cukry 18,68 g, Błonnik pokarmowy 7,01 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 pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; fasolka szparagowa z wody ; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
1138 kcal	Tłuszcz 39,92 g, Węglowodany ogółem 151,8 g, Sód 1255,6 mg, Błonnik pokarmowy 16,89 g, w tym cukry 37,1 g, Białko ogółem 41,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,87 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/; Herbata bez cukru 250ml ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

455 kcal	Tłuszcz 27,41 g, Węglowodany ogółem 31,39 g, Sód 1003,88 mg, Błonnik pokarmowy 5,11 g, Białko ogółem 21,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,73 g, w tym cukry 1,5 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Pasztet zapiekany z indykiem i warzywami 50g /Alergeny: 7,9,10,3/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; jogurt naturalny
370 kcal	Tłuszcz 15,78 g, Węglowodany ogółem 38,79 g, Błonnik pokarmowy 2,16 g, Białko ogółem 19,93 g, w tym cukry 8,94 g, Sód 530,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; fasolka szparagowa z wody ; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
1138 kcal	Tłuszcz 39,92 g, Węglowodany ogółem 151,8 g, Sód 1255,6 mg, Błonnik pokarmowy 16,89 g, w tym cukry 37,1 g, Białko ogółem 41,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,87 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Sałata /Alergeny: 7/
334 kcal	Tłuszcz 14,1 g, Węglowodany ogółem 34,84 g, Błonnik pokarmowy 1,37 g, Białko ogółem 19,3 g, w tym cukry 8,18 g, Sód 715,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,43 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiwi
720 kcal	Białko ogółem 26,45 g, Błonnik pokarmowy 5,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,21 g, Tłuszcz 30,43 g, w tym cukry 21,09 g, Węglowodany ogółem 75,54 g, Sód 141,47 mg
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /Alergeny: 3,6,7/; ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sok tłoczony 100%
770 kcal	Tłuszcz 24,57 g, Węglowodany ogółem 97,1 g, Sód 977,23 mg, Błonnik pokarmowy 15,6 g, Białko ogółem 43,55 g, w tym cukry 9,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,37 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Herbata ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
712 kcal	Białko ogółem 24,58 g, Błonnik pokarmowy 3,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,21 g, Tłuszcz 36,93 g, w tym cukry 14,55 g, Węglowodany ogółem 63,8 g, Sód 941,83 mg
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiwi
795 kcal	Tłuszcz 34,68 g, Węglowodany ogółem 83,65 g, Sód 497,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,7 g, Białko ogółem 33,87 g, w tym cukry 31,83 g, Błonnik pokarmowy 9,29 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Pączek /Alergeny: 7/
816 kcal	Tłuszcz 24,82 g, Węglowodany ogółem 103,45 g, Sód 1056,78 mg, Błonnik pokarmowy 16,38 g, w tym cukry 9,38 g, Białko ogółem 46,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,39 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
583 kcal	Tłuszcz 35,96 g, Węglowodany ogółem 43,85 g, Sód 1182,97 mg, Błonnik pokarmowy 5,89 g, w tym cukry 8,55 g, Białko ogółem 21,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,73 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dzienna szkoła

Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
776 kcal	Tłuszcz 24,48 g, Węglowodany ogółem 103,63 g, Sód 870,49 mg, Błonnik pokarmowy 14,61 g, w tym cukry 9,67 g, Białko ogółem 36,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiwi
863 kcal	Tłuszcz 35,1 g, Węglowodany ogółem 100,15 g, Sód 616,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,7 g, Białko ogółem 35,52 g, w tym cukry 32,25 g, Błonnik pokarmowy 10,25 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Pączek /Alergeny: 7/
816 kcal	Tłuszcz 24,82 g, Węglowodany ogółem 103,45 g, Sód 1056,78 mg, Błonnik pokarmowy 16,38 g, w tym cukry 9,38 g, Białko ogółem 46,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,39 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/; Herbata ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
651 kcal	Tłuszcz 36,38 g, Węglowodany ogółem 60,35 g, Sód 1301,47 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 23,35 g, w tym cukry 8,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,73 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
809 kcal	Tłuszcz 34,65 g, Węglowodany ogółem 87,64 g, Sód 612,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,7 g, Białko ogółem 35,52 g, w tym cukry 25,05 g, Błonnik pokarmowy 8,36 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
816 kcal	Tłuszcz 24,82 g, Węglowodany ogółem 103,45 g, Sód 1056,78 mg, Błonnik pokarmowy 16,38 g, w tym cukry 9,38 g, Białko ogółem 46,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,39 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
651 kcal	Tłuszcz 36,38 g, Węglowodany ogółem 60,35 g, Sód 1301,47 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 23,35 g, w tym cukry 8,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,73 g