

JADŁOSPIS NA 2025-03-11 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
798 kcal	Sód 1154,2 mg, Węglowodany ogółem 62,59 g, w tym cukry 36,74 g, Tłuszcz 43,2 g, Błonnik pokarmowy 5,22 g, Białko ogółem 24,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet drobiowy panierowany z pieczarkami /Alergeny: 7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty
608 kcal	Tłuszcz 8,12 g, Węglowodany ogółem 106,7 g, Sód 1570,41 mg, Błonnik pokarmowy 17,78 g, w tym cukry 2,17 g, Białko ogółem 25,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
748 kcal	Sód 1338,57 mg, Węglowodany ogółem 86,98 g, w tym cukry 9,88 g, Tłuszcz 36,89 g, Błonnik pokarmowy 12,41 g, Białko ogółem 19,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	Sok multiwitamina Tarczyn /Alergeny: 1,3,6,9,10/
138 kcal	w tym cukry 33 g, Węglowodany ogółem 33 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
495 kcal	Tłuszcz 18,04 g, Węglowodany ogółem 51,3 g, Błonnik pokarmowy 1,94 g, Białko ogółem 21,99 g, w tym cukry 32,76 g, Sód 283,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; filet z kurczaka gotowany ; Kompot śliwkowy ; Smoothie
671 kcal	Tłuszcz 3,13 g, Węglowodany ogółem 124,76 g, Sód 1569,45 mg, Błonnik pokarmowy 13,87 g, w tym cukry 18,66 g, Białko ogółem 36,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/
475 kcal	Sód 972,62 mg, Węglowodany ogółem 53,71 g, w tym cukry 9,63 g, Tłuszcz 20,92 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 20,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
421 kcal	Tłuszcz 17,93 g, Węglowodany ogółem 39,12 g, Sód 452,18 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, w tym cukry 9,26 g, Białko ogółem 13,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; fasolka szparagowa z wody ; filet z kurczaka gotowany ; Kompot śliwkowy ; Smoothie
591 kcal	Tłuszcz 3,03 g, Węglowodany ogółem 106,46 g, Sód 1173,95 mg, Błonnik pokarmowy 12,37 g, w tym cukry 18,66 g, Białko ogółem 35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/
496 kcal	Sód 1195,22 mg, Węglowodany ogółem 56,87 g, w tym cukry 9,39 g, Tłuszcz 22,35 g, Błonnik pokarmowy 10,1 g, Białko ogółem 16,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g
wieczorny posiłek	Sok multiwitamina Tarczyn /Alergeny: 1,3,6,9,10/
138 kcal	w tym cukry 33 g, Węglowodany ogółem 33 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Masło roślinne ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
437 kcal	Tłuszcz 11,66 g, Węglowodany ogółem 51,22 g, Błonnik pokarmowy 1,94 g, Białko ogółem 21,88 g, w tym cukry 32,76 g, Sód 288,4 mg
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; filet z kurczaka gotowany ; Kompot śliwkowy ; Smoothie
671 kcal	Tłuszcz 3,13 g, Węglowodany ogółem 124,76 g, Sód 1569,45 mg, Błonnik pokarmowy 13,87 g, w tym cukry 18,66 g, Białko ogółem 36,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/
417 kcal	Sód 977,37 mg, Węglowodany ogółem 53,63 g, w tym cukry 9,63 g, Tłuszcz 14,54 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 20,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,67 g
wieczorny posiłek	Sok multiwitamina Tarczyn /Alergeny: 1,3,6,9,10/
138 kcal	w tym cukry 33 g, Węglowodany ogółem 33 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
944 kcal	Sód 924,4 mg, Węglowodany ogółem 83,08 g, w tym cukry 42,32 g, Białko ogółem 25,9 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 44,97 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; kotlet drobiowy panierowany b/g /Alergeny: 3,7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty
792 kcal	Tłuszcz 26,88 g, Węglowodany ogółem 104,82 g, Sód 1910,42 mg, Błonnik pokarmowy 16,5 g, w tym cukry 2,45 g, Białko ogółem 33,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
809 kcal	Sód 978,93 mg, Węglowodany ogółem 90,43 g, w tym cukry 15,46 g, Białko ogółem 20,36 g, Błonnik pokarmowy 8,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,78 g, Tłuszcz 37,44 g
wieczorny posiłek	Sok multiwitamina Tarczyn /Alergeny: 1,3,6,9,10/
138 kcal	w tym cukry 33 g, Węglowodany ogółem 33 g

dzienna szkoła

Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet drobiowy panierowany z pieczarkami /Alergeny: 7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
576 kcal	Tłuszcz 7,96 g, Węglowodany ogółem 98,86 g, Sód 1568,81 mg, Błonnik pokarmowy 16,26 g, w tym cukry 2,17 g, Białko ogółem 25,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
798 kcal	Sód 1154,2 mg, Węglowodany ogółem 62,59 g, w tym cukry 36,74 g, Tłuszcz 43,2 g, Błonnik pokarmowy 5,22 g, Białko ogółem 24,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet drobiowy panierowany z pieczarkami /Alergeny: 7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
692 kcal	Tłuszcz 8,12 g, Węglowodany ogółem 112,3 g, Sód 1570,41 mg, Błonnik pokarmowy 17,78 g, w tym cukry 7,49 g, Białko ogółem 41,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Podwieczorek	koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
85 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9 g, Sód 76,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,8 g, w tym cukry 7,4 g

Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
748 kcal	Sód 1338,57 mg, Węglowodany ogółem 86,98 g, w tym cukry 9,88 g, Tłuszcz 36,89 g, Błonnik pokarmowy 12,41 g, Białko ogółem 19,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	Sok multiwitamina Tarczyn /Alergeny: 1,3,6,9,10/
138 kcal	w tym cukry 33 g, Węglowodany ogółem 33 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski ; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; jogurt naturalny bez laktozy
659 kcal	Sód 1097,88 mg, Węglowodany ogółem 51,69 g, w tym cukry 16,03 g, Tłuszcz 41,67 g, Błonnik pokarmowy 4,77 g, Białko ogółem 19,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet drobiowy panierowany z pieczarkami /Alergeny: 7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty
608 kcal	Tłuszcz 8,12 g, Węglowodany ogółem 106,7 g, Sód 1570,41 mg, Błonnik pokarmowy 17,78 g, w tym cukry 2,17 g, Białko ogółem 25,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
748 kcal	Sód 1338,57 mg, Węglowodany ogółem 86,98 g, w tym cukry 9,88 g, Tłuszcz 36,89 g, Błonnik pokarmowy 12,41 g, Białko ogółem 19,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	Sok multiwitamina Tarczyn /Alergeny: 1,3,6,9,10/
138 kcal	w tym cukry 33 g, Węglowodany ogółem 33 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; dżem owocowy
706 kcal	Sód 1083,7 mg, Węglowodany ogółem 50,29 g, w tym cukry 15,74 g, Tłuszcz 40,95 g, Błonnik pokarmowy 4,77 g, Białko ogółem 19,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet drobiowy panierowany z pieczarkami /Alergeny: 7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
576 kcal	Tłuszcz 7,96 g, Węglowodany ogółem 98,86 g, Sód 1568,81 mg, Błonnik pokarmowy 16,26 g, w tym cukry 2,17 g, Białko ogółem 25,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
748 kcal	Tłuszcz 36,89 g, Węglowodany ogółem 86,98 g, Sód 1338,57 mg, Błonnik pokarmowy 12,41 g, Białko ogółem 19,13 g, w tym cukry 9,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Masło roślinne ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
437 kcal	Tłuszcz 11,66 g, Węglowodany ogółem 51,22 g, Błonnik pokarmowy 1,94 g, Białko ogółem 21,88 g, w tym cukry 32,76 g, Sód 288,4 mg
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; filet z kurczaka gotowany ; Kompot śliwkowy ; Smoothie
671 kcal	Tłuszcz 3,13 g, Węglowodany ogółem 124,76 g, Sód 1569,45 mg, Błonnik pokarmowy 13,87 g, w tym cukry 18,66 g, Białko ogółem 36,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/
417 kcal	Sód 977,37 mg, Węglowodany ogółem 53,63 g, w tym cukry 9,63 g, Tłuszcz 14,54 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 20,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,67 g
wieczorny posiłek	Sok multiwitamina Tarczyn /Alergeny: 1,3,6,9,10/
138 kcal	w tym cukry 33 g, Węglowodany ogółem 33 g