

JADŁOSPIS NA 2025-03-26 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Szynka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; melon
864 kcal	Tłuszcz 41,08 g, w tym cukry 25,32 g, Białko ogółem 29,19 g, Błonnik pokarmowy 9,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 79,89 g, Sód 819,37 mg
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
1145 kcal	Tłuszcz 43,48 g, Węglowodany ogółem 138,2 g, Sód 829,29 mg, Błonnik pokarmowy 18,07 g, Białko ogółem 47,77 g, w tym cukry 18,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
620 kcal	Tłuszcz 28,41 g, Węglowodany ogółem 62,63 g, Sód 1152,15 mg, Błonnik pokarmowy 6,87 g, Białko ogółem 27,93 g, w tym cukry 7,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; melon
687 kcal	Tłuszcz 30,76 g, Węglowodany ogółem 57,53 g, Błonnik pokarmowy 4,53 g, Białko ogółem 31,75 g, w tym cukry 25,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Sód 418,15 mg
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
784 kcal	Tłuszcz 19,49 g, Węglowodany ogółem 114,91 g, Sód 739,66 mg, Błonnik pokarmowy 15,27 g, Białko ogółem 36,71 g, w tym cukry 19,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/
599 kcal	Tłuszcz 16,29 g, Węglowodany ogółem 89,59 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Białko ogółem 25,34 g, w tym cukry 8,74 g, Sód 100,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Herbata bez cukru 250ml ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; melon
679 kcal	Tłuszcz 32,18 g, Węglowodany ogółem 53,59 g, Sód 640,52 mg, Błonnik pokarmowy 8,21 g, w tym cukry 17,85 g, Białko ogółem 27,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g
Drugie śniadanie	jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
150 kcal	Tłuszcz 5 g, Węglowodany ogółem 15,5 g, Sód 157,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Białko ogółem 9 g, w tym cukry 20 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
584 kcal	Tłuszcz 20,42 g, Węglowodany ogółem 95,29 g, Sód 754,35 mg, Błonnik pokarmowy 12,16 g, Białko ogółem 37,79 g, w tym cukry 8,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Podwieczorek	koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
76 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 7,25 g, Sód 64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g, w tym cukry 4,7 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml

592 kcal	Tłuszcz 17,72 g, Węglowodany ogółem 85,76 g, Sód 322,71 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 21,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 1,51 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Herbata bez cukru 250ml ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; melon
679 kcal	Tłuszcz 32,18 g, Węglowodany ogółem 53,59 g, Sód 640,52 mg, Błonnik pokarmowy 8,21 g, w tym cukry 17,85 g, Białko ogółem 27,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn ; Buraki konserwowe ; Kompot z czerw. porzeczeki bez cukru ; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
628 kcal	Tłuszcz 20,42 g, Węglowodany ogółem 95,29 g, Sód 754,35 mg, Błonnik pokarmowy 12,16 g, Białko ogółem 39,79 g, w tym cukry 16,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
865 kcal	Tłuszcz 24,11 g, Węglowodany ogółem 128,45 g, Sód 415,11 mg, Błonnik pokarmowy 10,37 g, Białko ogółem 31,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,03 g, w tym cukry 17,51 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn ; Kompot śliwkowy
906 kcal	Tłuszcz 29,74 g, Węglowodany ogółem 115,55 g, Sód 469,94 mg, Błonnik pokarmowy 11,64 g, Białko ogółem 40,29 g, w tym cukry 7,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Szynka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; melon
864 kcal	Tłuszcz 41,08 g, w tym cukry 25,32 g, Białko ogółem 29,19 g, Błonnik pokarmowy 9,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 79,89 g, Sód 819,37 mg
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 krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczeki ; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
1145 kcal	Tłuszcz 43,48 g, Węglowodany ogółem 138,2 g, Sód 829,29 mg, Błonnik pokarmowy 18,07 g, Białko ogółem 47,77 g, w tym cukry 18,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
620 kcal	Tłuszcz 28,41 g, Węglowodany ogółem 62,63 g, Sód 1152,15 mg, Błonnik pokarmowy 6,87 g, Białko ogółem 27,93 g, w tym cukry 7,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Szynka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; melon
864 kcal	Tłuszcz 41,08 g, w tym cukry 25,32 g, Białko ogółem 29,19 g, Błonnik pokarmowy 9,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 79,89 g, Sód 819,37 mg
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1133 kcal	Tłuszcz 40,2 g, Węglowodany ogółem 146,34 g, Sód 734,39 mg, Błonnik pokarmowy 20,31 g, Białko ogółem 41,52 g, w tym cukry 32,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
620 kcal	Tłuszcz 28,41 g, Węglowodany ogółem 62,63 g, Sód 1152,15 mg, Błonnik pokarmowy 6,87 g, Białko ogółem 27,93 g, w tym cukry 7,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Szynka gotowana ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola
792 kcal	Tłuszcz 40,88 g, w tym cukry 9,12 g, Białko ogółem 28,19 g, Błonnik pokarmowy 8,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 79,89 g, Sód 819,37 mg
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki
998 kcal	Tłuszcz 39,9 g, Węglowodany ogółem 116,64 g, Sód 734,39 mg, Błonnik pokarmowy 17,01 g, Białko ogółem 40,32 g, w tym cukry 3,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
620 kcal	Tłuszcz 28,41 g, Węglowodany ogółem 62,63 g, Sód 1152,15 mg, Błonnik pokarmowy 6,87 g, Białko ogółem 27,93 g, w tym cukry 7,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Szynka gotowana ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
761 kcal	Tłuszcz 28,92 g, w tym cukry 33,88 g, Białko ogółem 40,64 g, Błonnik pokarmowy 2,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,35 g, Węglowodany ogółem 87,59 g, Sód 570,24 mg
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser jogurtowy z chią i musiem truskawkowym /Alergeny: 7/
784 kcal	Tłuszcz 19,49 g, Węglowodany ogółem 114,91 g, Sód 739,66 mg, Błonnik pokarmowy 15,27 g, Białko ogółem 36,71 g, w tym cukry 19,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
541 kcal	Tłuszcz 9,91 g, Węglowodany ogółem 89,51 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Białko ogółem 25,23 g, w tym cukry 8,74 g, Sód 104,93 mg
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g