

JADŁOSPIS NA 2025-02-28 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
640 kcal	Tłuszcz 26,24 g, Węglowodany ogółem 67,92 g, Sód 777,89 mg, Błonnik pokarmowy 7,45 g, Białko ogółem 23,89 g, w tym cukry 18,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,83 g
Obiad	Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; borówka ; Kompot z czarnej porzeczki ; banan ; serek homogenizowany
1558 kcal	Tłuszcz 57,39 g, Węglowodany ogółem 220,63 g, Sód 653,13 mg, Błonnik pokarmowy 18,63 g, w tym cukry 47,8 g, Białko ogółem 45,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,54 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; dżem owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/
853 kcal	Tłuszcz 44,26 g, Węglowodany ogółem 94,73 g, Sód 962,94 mg, Błonnik pokarmowy 12,6 g, Białko ogółem 21,54 g, w tym cukry 15,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałata rukola ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Tuńczyk w sosie własnym ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
873 kcal	Tłuszcz 23,82 g, Węglowodany ogółem 120,29 g, Sód 393,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g, Białko ogółem 43,27 g, w tym cukry 49,33 g, Błonnik pokarmowy 8,67 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; jabłko pieczone ; Kompot z czarnej porzeczki ; ziemniaki gotowane ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; fasolka szparagowa z wody ; serek homogenizowany ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/
922 kcal	Tłuszcz 32,45 g, Węglowodany ogółem 129,99 g, Sód 1487,22 mg, Błonnik pokarmowy 16,53 g, w tym cukry 11,28 g, Białko ogółem 35,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,32 g
Kolacja	Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/
381 kcal	Tłuszcz 14,64 g, Węglowodany ogółem 35,6 g, Sód 406,32 mg, Białko ogółem 12,08 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, w tym cukry 8,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Tuńczyk w sosie własnym ; sałata rukola ; Herbata bez cukru 250ml ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
793 kcal	Tłuszcz 24,2 g, Węglowodany ogółem 101,85 g, Sód 504,68 mg, Błonnik pokarmowy 9,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g, Białko ogółem 38,95 g, w tym cukry 42,1 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/; fasolka szparagowa z wody ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ziemniaki gotowane ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Kompot z czarnej porzeczki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
684 kcal	Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 92,39 g, Sód 1414,72 mg, Błonnik pokarmowy 18,28 g, w tym cukry 20,28 g, Białko ogółem 27,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,32 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/

301 kcal	Tłuszcz 15,02 g, Węglowodany ogółem 17,16 g, Sód 517,55 mg, Błonnik pokarmowy 2,91 g, Białko ogółem 7,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 1,08 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Tuńczyk w sosie własnym ; sałata rukola ; Herbata bez cukru 250ml ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
793 kcal	Tłuszcz 24,2 g, Węglowodany ogółem 101,85 g, Sód 504,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g, Białko ogółem 38,95 g, w tym cukry 42,1 g, Błonnik pokarmowy 9,89 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ziemniaki gotowane ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Kompot z czarnej porzeczki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
684 kcal	Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 92,39 g, Sód 1414,72 mg, Błonnik pokarmowy 18,28 g, w tym cukry 20,28 g, Białko ogółem 27,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,32 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
574 kcal	Tłuszcz 21,41 g, Węglowodany ogółem 59,85 g, Sód 609,95 mg, Błonnik pokarmowy 6,23 g, Białko ogółem 18,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,03 g, w tym cukry 17,08 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; borówka ; Kompot z czarnej porzeczki
1199 kcal	Tłuszcz 40,53 g, Węglowodany ogółem 166,93 g, Sód 581,43 mg, Błonnik pokarmowy 16,59 g, w tym cukry 33,4 g, Białko ogółem 35,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,54 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
699 kcal	Tłuszcz 26,04 g, Węglowodany ogółem 79,81 g, Sód 903,09 mg, Błonnik pokarmowy 8,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,01 g, Białko ogółem 28,09 g, w tym cukry 19,32 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; borówka ; Kompot z czarnej porzeczki ; banan ; serek homogenizowany
1558 kcal	Tłuszcz 57,39 g, Węglowodany ogółem 220,63 g, Sód 653,13 mg, Błonnik pokarmowy 18,63 g, w tym cukry 47,8 g, Białko ogółem 45,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,54 g
Podwieczorek	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 3,2 g, Węglowodany ogółem 13,05 g, Sód 64,52 mg, Błonnik pokarmowy 0,9 g, w tym cukry 6,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; dżem owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/
853 kcal	Tłuszcz 44,26 g, Węglowodany ogółem 94,73 g, Sód 962,94 mg, Błonnik pokarmowy 12,6 g, Białko ogółem 21,54 g, w tym cukry 15,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
-----------	---

500 kcal	Tłuszcz 17,44 g, Węglowodany ogółem 67,92 g, Sód 777,89 mg, Błonnik pokarmowy 7,45 g, Białko ogółem 19,09 g, w tym cukry 8,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; borówka ; Kompot z czarnej porzeczki
1199 kcal	Tłuszcz 40,53 g, Węglowodany ogółem 166,93 g, Sód 581,43 mg, Błonnik pokarmowy 16,59 g, w tym cukry 33,4 g, Białko ogółem 35,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,54 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; dżem owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/
853 kcal	Tłuszcz 44,26 g, Węglowodany ogółem 94,73 g, Sód 962,94 mg, Błonnik pokarmowy 12,6 g, Białko ogółem 21,54 g, w tym cukry 15,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g