

JADŁOSPIS NA 2025-03-27 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Herbata ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
794 kcal	Tłuszcz 26,68 g, Węglowodany ogółem 103,67 g, Sód 1105,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,74 g, Białko ogółem 32,06 g, w tym cukry 45,26 g, Błonnik pokarmowy 7,28 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
771 kcal	Tłuszcz 17,54 g, Węglowodany ogółem 121,87 g, Sód 1134,87 mg, Błonnik pokarmowy 13,83 g, w tym cukry 16,7 g, Białko ogółem 29,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,37 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata
599 kcal	Tłuszcz 27,92 g, Węglowodany ogółem 63,04 g, Sód 727,11 mg, Błonnik pokarmowy 8,09 g, Białko ogółem 24,2 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 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	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; filet z indyka pieczony ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
689 kcal	Tłuszcz 24,64 g, Węglowodany ogółem 81,1 g, Sód 534,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,74 g, Białko ogółem 34,73 g, w tym cukry 45,08 g, Błonnik pokarmowy 2,05 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3/; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
705 kcal	Tłuszcz 11,87 g, Węglowodany ogółem 115,62 g, Sód 714,77 mg, Błonnik pokarmowy 10,32 g, w tym cukry 16,06 g, Białko ogółem 32,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,49 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
485 kcal	Tłuszcz 25,73 g, Węglowodany ogółem 38,24 g, Błonnik pokarmowy 2,29 g, Białko ogółem 26,87 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 363,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 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	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; filet z indyka pieczony ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
631 kcal	Tłuszcz 26,34 g, Węglowodany ogółem 63 g, Sód 978,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,86 g, Białko ogółem 29,41 g, w tym cukry 32,85 g, Błonnik pokarmowy 5,9 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 lanym ciastem /Alergeny: 7,3/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; kompot wiśniowy bez cukru ; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
485 kcal	Tłuszcz 11,11 g, Węglowodany ogółem 66,11 g, Sód 752,09 mg, Błonnik pokarmowy 12,08 g, w tym cukry 3,4 g, Białko ogółem 27,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,71 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/
478 kcal	Tłuszcz 27,16 g, Węglowodany ogółem 34,41 g, Sód 586 mg, Błonnik pokarmowy 6,03 g, Białko ogółem 22,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, w tym cukry 0,75 g

wieczorny posiłek	Sok multiwitamina Tarczyn /Alergeny: 1,3,6,9,10/
138 kcal	w tym cukry 33 g, Węglowodany ogółem 33 g
dieta bogatoresztkowa - KOD 5	
Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; filet z indyka pieczony ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
691 kcal	Tłuszcz 26,82 g, Węglowodany ogółem 77,52 g, Sód 980,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,86 g, Białko ogółem 29,41 g, w tym cukry 32,85 g, Błonnik pokarmowy 8,3 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; kompot wiśniowy bez cukru ; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
485 kcal	Tłuszcz 11,11 g, Węglowodany ogółem 66,11 g, Sód 752,09 mg, Błonnik pokarmowy 12,08 g, w tym cukry 3,4 g, Białko ogółem 27,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,71 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/
478 kcal	Tłuszcz 27,16 g, Węglowodany ogółem 34,41 g, Sód 586 mg, Błonnik pokarmowy 6,03 g, Białko ogółem 22,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, w tym cukry 0,75 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 ogórkowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
487 kcal	Tłuszcz 9,77 g, Węglowodany ogółem 76,12 g, Sód 1083,17 mg, Błonnik pokarmowy 12,55 g, w tym cukry 7,8 g, Białko ogółem 25,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,55 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Herbata ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
794 kcal	Tłuszcz 26,68 g, Węglowodany ogółem 103,67 g, Sód 1105,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,74 g, Białko ogółem 32,06 g, w tym cukry 45,26 g, Błonnik pokarmowy 7,28 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 ogórkowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
771 kcal	Tłuszcz 17,54 g, Węglowodany ogółem 121,87 g, Sód 1134,87 mg, Błonnik pokarmowy 13,83 g, w tym cukry 16,7 g, Białko ogółem 29,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,37 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata
599 kcal	Tłuszcz 27,92 g, Węglowodany ogółem 63,04 g, Sód 727,11 mg, Błonnik pokarmowy 8,09 g, Białko ogółem 24,2 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 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	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Herbata ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sok multiwitamina Tarczyn /Alergeny: 1,3,6,9,10/
727 kcal	Tłuszcz 21,93 g, Węglowodany ogółem 106,42 g, Sód 957,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g, Białko ogółem 22,06 g, w tym cukry 53,26 g, Błonnik pokarmowy 7,28 g

Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
656 kcal	Tłuszcz 14,97 g, Węglowodany ogółem 104,92 g, Sód 1083,17 mg, Błonnik pokarmowy 12,55 g, w tym cukry 22,2 g, Białko ogółem 26,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,79 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata
547 kcal	Tłuszcz 25,61 g, Węglowodany ogółem 61,06 g, Sód 499,11 mg, Błonnik pokarmowy 8,09 g, Białko ogółem 18,17 g, w tym cukry 8,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 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	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
589 kcal	Tłuszcz 21,93 g, Węglowodany ogółem 73,42 g, Sód 957,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g, Białko ogółem 22,06 g, w tym cukry 20,26 g, Błonnik pokarmowy 7,28 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
487 kcal	Tłuszcz 9,77 g, Węglowodany ogółem 76,12 g, Sód 1083,17 mg, Błonnik pokarmowy 12,55 g, w tym cukry 7,8 g, Białko ogółem 25,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,55 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata
589 kcal	Tłuszcz 27,08 g, Węglowodany ogółem 66,55 g, Sód 507,81 mg, Błonnik pokarmowy 8,12 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Herbata ; Masło roślinne ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
798 kcal	Tłuszcz 43,1 g, Węglowodany ogółem 73,4 g, Sód 674,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,94 g, Białko ogółem 46,11 g, w tym cukry 20,33 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
861 kcal	Tłuszcz 23,19 g, Węglowodany ogółem 122,18 g, Sód 650,85 mg, Błonnik pokarmowy 10,28 g, w tym cukry 15,62 g, Białko ogółem 38,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,49 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
427 kcal	Tłuszcz 19,35 g, Węglowodany ogółem 38,16 g, Błonnik pokarmowy 2,29 g, Białko ogółem 26,76 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 368,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
wieczorny posiłek	Sok multiwitamina Tarczyn /Alergeny: 1,3,6,9,10/
138 kcal	w tym cukry 33 g, Węglowodany ogółem 33 g