

JADŁOSPIS NA 2025-02-11 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kiełki ; dżem owocowy ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
629 kcal	Tłuszcz 29,51 g, Węglowodany ogółem 76,74 g, Sód 1171,39 mg, Błonnik pokarmowy 9,37 g, Białko ogółem 20,46 g, w tym cukry 21,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1214 kcal	Białko ogółem 36,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,74 g, w tym cukry 29,13 g, Węglowodany ogółem 147 g, Tłuszcz 51,88 g, Sód 472,28 mg, Błonnik pokarmowy 13,76 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
551 kcal	Tłuszcz 26,83 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 928,49 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 18,84 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone
397 kcal	Tłuszcz 16,4 g, Węglowodany ogółem 47,05 g, Błonnik pokarmowy 3,82 g, Białko ogółem 22,14 g, w tym cukry 7,26 g, Sód 419,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
955 kcal	Tłuszcz 26,82 g, Sód 481,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,17 g, Białko ogółem 35,19 g, Węglowodany ogółem 138,96 g, Błonnik pokarmowy 9,23 g, w tym cukry 34,5 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
478 kcal	Tłuszcz 19,56 g, Węglowodany ogółem 47,83 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 27,87 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 363,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
400 kcal	Tłuszcz 17,91 g, Węglowodany ogółem 45,64 g, Sód 642,76 mg, Błonnik pokarmowy 7,96 g, Białko ogółem 17,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, w tym cukry 0,03 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
87 kcal	Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kasza gryczana /Alergeny: 7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot śliwkowy ; grejfruty
629 kcal	Tłuszcz 17,62 g, Sód 789,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g, Białko ogółem 23,87 g, Węglowodany ogółem 87,62 g, Błonnik pokarmowy 11,26 g, w tym cukry 13,91 g
Podwieczorek	jogurt naturalny
14 kcal	Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

471 kcal	Tłuszcz 20,99 g, Węglowodany ogółem 44 g, Sód 585,68 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 23,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Masło roślinne ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone
326 kcal	Tłuszcz 9,25 g, Węglowodany ogółem 46,97 g, Błonnik pokarmowy 3,82 g, Białko ogółem 19,13 g, w tym cukry 7,26 g, Sód 364,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny
988 kcal	Tłuszcz 40,8 g, Sód 444,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,16 g, Białko ogółem 30,57 g, w tym cukry 13,99 g, Węglowodany ogółem 120,19 g, Błonnik pokarmowy 10,34 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa
389 kcal	Tłuszcz 11,78 g, Węglowodany ogółem 47,75 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 23,61 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 168,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,52 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 ; Pasta z makreli, ogórka i zieleńki /Alergeny: 4,7,3,10/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kielki ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
667 kcal	Białko ogółem 21,69 g, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Tłuszcz 30,03 g, w tym cukry 24,11 g, Węglowodany ogółem 74,52 g, Sód 811,6 mg
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; kopytka bezglutenowe /Alergeny: 7,3/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1161 kcal	Białko ogółem 32,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,19 g, w tym cukry 38,37 g, Węglowodany ogółem 114,83 g, Tłuszcz 43,85 g, Sód 626,23 mg, Błonnik pokarmowy 15,91 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Szynka delikatesowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
626 kcal	Białko ogółem 22,63 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,43 g, Tłuszcz 29,02 g, w tym cukry 14,09 g, Węglowodany ogółem 61,42 g, Sód 462,65 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kielki ; dżem owocowy ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
462 kcal	Tłuszcz 17,89 g, Węglowodany ogółem 60,2 g, Sód 873,42 mg, Błonnik pokarmowy 8,46 g, Białko ogółem 18,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, w tym cukry 21,27 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; kasza gryczana /Alergeny: 7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1013 kcal	Białko ogółem 30,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,36 g, w tym cukry 28,7 g, Węglowodany ogółem 112,66 g, Tłuszcz 46,12 g, Sód 778,83 mg, Błonnik pokarmowy 14,27 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
483 kcal	Sód 809,99 mg, Węglowodany ogółem 40,91 g, w tym cukry 6,99 g, Tłuszcz 26,41 g, Błonnik pokarmowy 6,13 g, Białko ogółem 17,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
1008 kcal	Białko ogółem 29,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,74 g, w tym cukry 8,97 g, Węglowodany ogółem 119,56 g, Tłuszcz 44,72 g, Sód 390,53 mg, Błonnik pokarmowy 12,68 g
dieta wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kiełki ; dżem owocowy ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
629 kcal	Tłuszcz 29,51 g, Węglowodany ogółem 76,74 g, Sód 1171,39 mg, Błonnik pokarmowy 9,37 g, Białko ogółem 20,46 g, w tym cukry 21,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 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 gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1214 kcal	Białko ogółem 36,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,74 g, w tym cukry 29,13 g, Węglowodany ogółem 147 g, Tłuszcz 51,88 g, Sód 472,28 mg, Błonnik pokarmowy 13,76 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 zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
614 kcal	Tłuszcz 31,51 g, Węglowodany ogółem 57,43 g, Sód 1052,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 24,06 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kiełki ; dżem owocowy
573 kcal	Tłuszcz 29,27 g, Węglowodany ogółem 63,18 g, Sód 1167,79 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 19,38 g, w tym cukry 11,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki
943 kcal	Białko ogółem 28,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,72 g, w tym cukry 1,97 g, Węglowodany ogółem 112,61 g, Tłuszcz 40,18 g, Sód 381,41 mg, Błonnik pokarmowy 11,54 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
551 kcal	Tłuszcz 26,83 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 928,49 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 18,84 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
dieta ubogopurynowa	
Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Masło roślinne ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone
326 kcal	Tłuszcz 9,25 g, Węglowodany ogółem 46,97 g, Błonnik pokarmowy 3,82 g, Białko ogółem 19,13 g, w tym cukry 7,26 g, Sód 364,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g

Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny
988 kcal	Tłuszcz 40,8 g, Sód 444,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,16 g, Białko ogółem 30,57 g, w tym cukry 13,99 g, Węglowodany ogółem 120,19 g, Błonnik pokarmowy 10,34 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa
389 kcal	Tłuszcz 11,78 g, Węglowodany ogółem 47,75 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 23,61 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 168,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,52 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