

JADŁOSPIS NA 2025-02-25 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; banan
814 kcal	Tłuszcz 33,44 g, Węglowodany ogółem 99,28 g, Sód 1501,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 28,87 g, w tym cukry 34,21 g, Błonnik pokarmowy 8,92 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; Kompot śliwkowy ; Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
1037 kcal	Tłuszcz 38,98 g, Węglowodany ogółem 122,67 g, Sód 842,45 mg, Błonnik pokarmowy 19,05 g, Białko ogółem 43,58 g, w tym cukry 20,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
570 kcal	Tłuszcz 19,9 g, Węglowodany ogółem 70,59 g, Sód 684,37 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 26,4 g, w tym cukry 7,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
504 kcal	Tłuszcz 17,98 g, Węglowodany ogółem 65,98 g, Błonnik pokarmowy 3,74 g, Białko ogółem 20,29 g, w tym cukry 22,03 g, Sód 871,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; filet z kurczaka gotowany ; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
658 kcal	Tłuszcz 5,78 g, Węglowodany ogółem 115,82 g, Sód 1198,93 mg, Błonnik pokarmowy 15,97 g, w tym cukry 28,42 g, Białko ogółem 37,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
465 kcal	Tłuszcz 17,79 g, Węglowodany ogółem 47,75 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 29,07 g, w tym cukry 7,43 g, Sód 326,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty
413 kcal	Tłuszcz 19,21 g, Węglowodany ogółem 41,79 g, Sód 1094,8 mg, Błonnik pokarmowy 6,96 g, Białko ogółem 15,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,4 g
Drugie śniadanie	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; filet z kurczaka gotowany ; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
615 kcal	Tłuszcz 5,74 g, Węglowodany ogółem 105,08 g, Sód 1198,73 mg, Błonnik pokarmowy 15,79 g, w tym cukry 18,44 g, Białko ogółem 37,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Podwieczorek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
458 kcal	Tłuszcz 19,22 g, Węglowodany ogółem 43,92 g, Sód 548,76 mg, Błonnik pokarmowy 5,43 g, Białko ogółem 24,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 0,2 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 z ogr. tłuszczu - KOD 7	
Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
446 kcal	Tłuszcz 11,6 g, Węglowodany ogółem 65,9 g, Błonnik pokarmowy 3,74 g, Białko ogółem 20,18 g, w tym cukry 22,03 g, Sód 876,62 mg
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; filet z kurczaka gotowany ; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
658 kcal	Tłuszcz 5,78 g, Węglowodany ogółem 115,82 g, Sód 1198,93 mg, Błonnik pokarmowy 15,97 g, w tym cukry 28,42 g, Białko ogółem 37,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
407 kcal	Tłuszcz 11,41 g, Węglowodany ogółem 47,67 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 28,96 g, w tym cukry 7,43 g, Sód 330,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,52 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty
413 kcal	Tłuszcz 19,21 g, Węglowodany ogółem 41,79 g, Sód 1094,8 mg, Błonnik pokarmowy 6,96 g, Białko ogółem 15,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,4 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; filet z kurczaka gotowany ; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
658 kcal	Tłuszcz 5,78 g, Węglowodany ogółem 115,82 g, Sód 1198,93 mg, Błonnik pokarmowy 15,97 g, w tym cukry 28,42 g, Białko ogółem 37,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
458 kcal	Tłuszcz 19,22 g, Węglowodany ogółem 43,92 g, Sód 548,76 mg, Błonnik pokarmowy 5,43 g, Białko ogółem 24,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 0,2 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 fasolowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; Kompot śliwkowy
920 kcal	Tłuszcz 36,4 g, Węglowodany ogółem 104,21 g, Sód 779,05 mg, Błonnik pokarmowy 17,99 g, Białko ogółem 38,53 g, w tym cukry 7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; banan
814 kcal	Tłuszcz 33,44 g, Węglowodany ogółem 99,28 g, Sód 1501,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 28,87 g, w tym cukry 34,21 g, Błonnik pokarmowy 8,92 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 fasolowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; Kompot śliwkowy ; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
1037 kcal	Tłuszcz 38,98 g, Węglowodany ogółem 122,67 g, Sód 842,45 mg, Błonnik pokarmowy 19,05 g, Białko ogółem 43,58 g, w tym cukry 20,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 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/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
570 kcal	Tłuszcz 19,9 g, Węglowodany ogółem 70,59 g, Sód 684,37 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 26,4 g, w tym cukry 7,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
698 kcal	Tłuszcz 33,08 g, Węglowodany ogółem 71,08 g, Sód 1500,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 28,87 g, w tym cukry 19,81 g, Błonnik pokarmowy 6,88 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/; Kompot śliwkowy
920 kcal	Tłuszcz 36,4 g, Węglowodany ogółem 104,21 g, Sód 779,05 mg, Błonnik pokarmowy 17,99 g, Białko ogółem 38,53 g, w tym cukry 7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
570 kcal	Tłuszcz 19,9 g, Węglowodany ogółem 70,59 g, Sód 684,37 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 26,4 g, w tym cukry 7,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g