

JADŁOSPIS NA 2025-03-05 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
871 kcal	Tłuszcz 40,12 g, Węglowodany ogółem 93,5 g, Sód 663,23 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,03 g, Białko ogółem 35,87 g, w tym cukry 10,27 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; pierogi leniwe (własnej produkcji) /Alergeny: 7,1,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
679 kcal	Tłuszcz 16,26 g, Węglowodany ogółem 105,75 g, Sód 440,2 mg, Błonnik pokarmowy 9,24 g, Białko ogółem 26,56 g, w tym cukry 51,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser biały /Alergeny: 7/
541 kcal	Tłuszcz 22,36 g, Węglowodany ogółem 57,22 g, Sód 748,17 mg, Błonnik pokarmowy 6,61 g, Białko ogółem 28,88 g, w tym cukry 8,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata ; jabłko pieczone
765 kcal	Tłuszcz 30,92 g, Węglowodany ogółem 84,98 g, Sód 388,27 mg, Błonnik pokarmowy 4,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,03 g, Białko ogółem 38,43 g, w tym cukry 10,03 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; pierogi leniwe (własnej produkcji) /Alergeny: 7,1,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
642 kcal	Tłuszcz 14,35 g, Węglowodany ogółem 101,39 g, Sód 433,82 mg, Błonnik pokarmowy 9,93 g, Białko ogółem 26,15 g, w tym cukry 51,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
440 kcal	Tłuszcz 20,34 g, Węglowodany ogółem 35,13 g, Błonnik pokarmowy 1,49 g, Białko ogółem 31,55 g, w tym cukry 7,87 g, Sód 388,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 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/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
752 kcal	Tłuszcz 31,08 g, Węglowodany ogółem 85,57 g, Sód 646,7 mg, Błonnik pokarmowy 11,19 g, Białko ogółem 34,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g, w tym cukry 1,85 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
663 kcal	Tłuszcz 22,5 g, Węglowodany ogółem 90,06 g, Sód 678,01 mg, Błonnik pokarmowy 16,48 g, Białko ogółem 29,91 g, w tym cukry 19,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,9 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/
360 kcal	Tłuszcz 20,72 g, Węglowodany ogółem 16,69 g, Sód 499,76 mg, Błonnik pokarmowy 2,71 g, Białko ogółem 27,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 0,64 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g
---------	--

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Ser koluś plastry /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata ; jabłko pieczone
616 kcal	Tłuszcz 23,32 g, Węglowodany ogółem 78,03 g, Sód 297,77 mg, Błonnik pokarmowy 4,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,12 g, Białko ogółem 23,53 g, w tym cukry 9,48 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; pierogi leniwe (własnej produkcji) /Alergeny: 7,1,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; banan
683 kcal	Tłuszcz 12,12 g, Węglowodany ogółem 118,28 g, Sód 439,73 mg, Błonnik pokarmowy 11,49 g, w tym cukry 46,55 g, Białko ogółem 23,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,41 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
380 kcal	Tłuszcz 17,46 g, Węglowodany ogółem 34,9 g, Błonnik pokarmowy 1,46 g, Białko ogółem 22,46 g, w tym cukry 7,56 g, Sód 331,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
870 kcal	Białko ogółem 32,9 g, Błonnik pokarmowy 5,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,95 g, Tłuszcz 39,69 g, w tym cukry 14,15 g, Węglowodany ogółem 89,49 g, Sód 232,43 mg
Obiad	Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; pierogi leniwe bezglutenowe /Alergeny: 7,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 3/
576 kcal	Tłuszcz 17,58 g, Węglowodany ogółem 44,86 g, Sód 464,3 mg, Błonnik pokarmowy 8,55 g, Białko ogółem 27,17 g, w tym cukry 16,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,91 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser biały /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
602 kcal	Białko ogółem 30,11 g, Błonnik pokarmowy 2,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,78 g, Tłuszcz 22,91 g, w tym cukry 13,63 g, Węglowodany ogółem 60,67 g, Sód 388,53 mg
wieczorny posiłek	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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
780 kcal	Tłuszcz 31,08 g, Węglowodany ogółem 92,56 g, Sód 646,77 mg, Błonnik pokarmowy 11,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g, Białko ogółem 34,11 g, w tym cukry 8,84 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
663 kcal	Tłuszcz 22,5 g, Węglowodany ogółem 90,06 g, Sód 678,01 mg, Błonnik pokarmowy 16,48 g, Białko ogółem 29,91 g, w tym cukry 19,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,9 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
388 kcal	Tłuszcz 20,72 g, Węglowodany ogółem 23,68 g, Sód 499,83 mg, Błonnik pokarmowy 2,71 g, Białko ogółem 27,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 7,63 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; pierogi leniwe (własnej produkcji) /Alergeny: 7,1,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
522 kcal	Tłuszcz 12,66 g, Węglowodany ogółem 80,91 g, Sód 440,2 mg, Błonnik pokarmowy 9,24 g, Białko ogółem 20,8 g, w tym cukry 30,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
871 kcal	Tłuszcz 40,12 g, Węglowodany ogółem 93,5 g, Sód 663,23 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,03 g, Białko ogółem 35,87 g, w tym cukry 10,27 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 kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; pierogi leniwe (własnej produkcji) /Alergeny: 7,1,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
679 kcal	Tłuszcz 16,26 g, Węglowodany ogółem 105,75 g, Sód 440,2 mg, Błonnik pokarmowy 9,24 g, Białko ogółem 26,56 g, w tym cukry 51,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 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/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser biały /Alergeny: 7/
541 kcal	Tłuszcz 22,36 g, Węglowodany ogółem 57,22 g, Sód 748,17 mg, Błonnik pokarmowy 6,61 g, Białko ogółem 28,88 g, w tym cukry 8,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
855 kcal	Tłuszcz 47,16 g, Węglowodany ogółem 80,24 g, Sód 857,23 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g, Białko ogółem 29,15 g, w tym cukry 10,27 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Surowka wielowarzynna /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; sok vege 0,5
558 kcal	Tłuszcz 14,68 g, Węglowodany ogółem 85,21 g, Sód 586,4 mg, Błonnik pokarmowy 20,36 g, Białko ogółem 21,64 g, w tym cukry 27,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
542 kcal	Tłuszcz 22,48 g, Węglowodany ogółem 57,32 g, Sód 1137,14 mg, Błonnik pokarmowy 6,64 g, Białko ogółem 28,91 g, w tym cukry 8,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
811 kcal	Tłuszcz 39,64 g, Węglowodany ogółem 78,98 g, Sód 660,83 mg, Błonnik pokarmowy 4,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,03 g, Białko ogółem 35,87 g, w tym cukry 10,27 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; pierogi leniwe (własnej produkcji) /Alergeny: 7,1,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
522 kcal	Tłuszcz 12,66 g, Węglowodany ogółem 80,91 g, Sód 440,2 mg, Błonnik pokarmowy 9,24 g, Białko ogółem 20,8 g, w tym cukry 30,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser biały /Alergeny: 7/
541 kcal	Tłuszcz 22,36 g, Węglowodany ogółem 57,22 g, Sód 748,17 mg, Błonnik pokarmowy 6,61 g, Białko ogółem 28,88 g, w tym cukry 8,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Ser koluś plastry /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata ; jabłko pieczone
616 kcal	Tłuszcz 23,32 g, Węglowodany ogółem 78,03 g, Sód 297,77 mg, Błonnik pokarmowy 4,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,12 g, Białko ogółem 23,53 g, w tym cukry 9,48 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; pierogi leniwe (własnej produkcji) /Alergeny: 7,1,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
499 kcal	Tłuszcz 11,43 g, Węglowodany ogółem 77,95 g, Sód 448 mg, Błonnik pokarmowy 9,93 g, Białko ogółem 21,2 g, w tym cukry 32,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,41 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
380 kcal	Tłuszcz 17,46 g, Węglowodany ogółem 34,9 g, Błonnik pokarmowy 1,46 g, Białko ogółem 22,46 g, w tym cukry 7,56 g, Sód 331,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 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