

JADŁOSPIS NA 2025-04-15 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
582 kcal	Tłuszcz 20,32 g, Węglowodany ogółem 77,62 g, Sód 591,56 mg, Błonnik pokarmowy 14,41 g, Białko ogółem 21,02 g, w tym cukry 25,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
1257 kcal	Tłuszcz 16,68 g, Węglowodany ogółem 157,82 g, Sód 787,07 mg, Błonnik pokarmowy 14,21 g, Białko ogółem 39,01 g, w tym cukry 27,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,91 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; bigos z kiebasą /Alergeny: 7,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
623 kcal	Tłuszcz 25,9 g, Węglowodany ogółem 77,99 g, Sód 1040,59 mg, Błonnik pokarmowy 12,36 g, Białko ogółem 17,25 g, w tym cukry 7,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
479 kcal	Tłuszcz 18,32 g, Węglowodany ogółem 54,55 g, Błonnik pokarmowy 9,29 g, Białko ogółem 23,71 g, w tym cukry 25,23 g, Sód 326,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
920 kcal	Tłuszcz 11,98 g, Węglowodany ogółem 100,02 g, Sód 850,69 mg, Błonnik pokarmowy 10,88 g, Białko ogółem 34,74 g, w tym cukry 19,43 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
684 kcal	Tłuszcz 39,12 g, Węglowodany ogółem 51,7 g, Błonnik pokarmowy 1,88 g, Białko ogółem 38,84 g, w tym cukry 13,32 g, Sód 363,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 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/; Herbata bez cukru 250ml ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
472 kcal	Tłuszcz 19,75 g, Węglowodany ogółem 50,72 g, Sód 549,06 mg, Błonnik pokarmowy 13,03 g, Białko ogółem 19,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 18 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/
578 kcal	Tłuszcz 12,56 g, Węglowodany ogółem 87,75 g, Sód 828,6 mg, Błonnik pokarmowy 11,19 g, Białko ogółem 31,74 g, w tym cukry 6,15 g
Podwieczorek	sok jabłkowy 300ml /Alergeny: 1,3,6,9,10/
129 kcal	w tym cukry 33 g, Węglowodany ogółem 33 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
677 kcal	Tłuszcz 40,55 g, Węglowodany ogółem 47,87 g, Sód 586,32 mg, Błonnik pokarmowy 5,62 g, Białko ogółem 34,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g, w tym cukry 6,09 g

wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
683 kcal	Tłuszcz 27,7 g, Węglowodany ogółem 80,51 g, Sód 1247,03 mg, Błonnik pokarmowy 14,1 g, Białko ogółem 33,24 g, w tym cukry 9,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g