

JADŁOSPIS NA 2025-03-07 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
795 kcal	Tłuszcz 32,92 g, Węglowodany ogółem 100,68 g, Sód 1233,38 mg, Błonnik pokarmowy 9,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 31,49 g, Białko ogółem 24,87 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1239 kcal	Tłuszcz 54,15 g, Węglowodany ogółem 152,33 g, Sód 750,28 mg, Błonnik pokarmowy 12,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,5 g, w tym cukry 26,89 g, Białko ogółem 30,95 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
738 kcal	Tłuszcz 41,18 g, Węglowodany ogółem 77,34 g, Sód 1670,45 mg, Błonnik pokarmowy 8,11 g, Białko ogółem 14,38 g, w tym cukry 7,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
613 kcal	Tłuszcz 17,98 g, Węglowodany ogółem 80,1 g, Sód 398,45 mg, Błonnik pokarmowy 4,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 30,99 g, Białko ogółem 33,27 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn ; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; ziemniaki gotowane ; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
979 kcal	Tłuszcz 26,4 g, Węglowodany ogółem 150,22 g, Sód 517,89 mg, Błonnik pokarmowy 16,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,67 g, w tym cukry 29,58 g, Białko ogółem 31,42 g
Kolacja	Herbata ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
785 kcal	Sód 392,69 mg, Węglowodany ogółem 58,28 g, w tym cukry 13,32 g, Tłuszcz 41,52 g, Białko ogółem 52,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,89 g, Błonnik pokarmowy 1,49 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	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
528 kcal	Tłuszcz 17,84 g, Węglowodany ogółem 65,37 g, Sód 564,66 mg, Błonnik pokarmowy 7,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g, w tym cukry 3,95 g, Białko ogółem 24,36 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; ziemniaki gotowane ; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; kompot wiśniowy bez cukru ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
628 kcal	Tłuszcz 9,9 g, Węglowodany ogółem 103,46 g, Sód 716,78 mg, Błonnik pokarmowy 22,02 g, Białko ogółem 37,32 g, w tym cukry 7,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,73 g
Podwieczorek	koktajl jagodowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
76 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 7,25 g, Sód 64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g, w tym cukry 4,7 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,7,1,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
778 kcal	Tłuszcz 43,01 g, Węglowodany ogółem 50,75 g, Sód 615,12 mg, Błonnik pokarmowy 5,45 g, Białko ogółem 48,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,89 g, w tym cukry 6,07 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	Bułka ze słonecznikiem 25g /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
412 kcal	Tłuszcz 9,61 g, Węglowodany ogółem 55,37 g, Sód 228,63 mg, Błonnik pokarmowy 2,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,54 g, w tym cukry 10,03 g, Białko ogółem 26,07 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn ; Ryba w warzywach na parze /Alergeny: 4,7/; Ziemniaki gotowane ; Kompot wiśniowy ; jabłko pieczone
500 kcal	Tłuszcz 2,36 g, Węglowodany ogółem 96,16 g, Sód 381,78 mg, Błonnik pokarmowy 14,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 12,2 g, Białko ogółem 24,28 g
Kolacja	Herbata ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; ser koluś /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
605 kcal	Sód 357,44 mg, Węglowodany ogółem 44,9 g, w tym cukry 13,62 g, Tłuszcz 30,94 g, Białko ogółem 38,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,72 g, Błonnik pokarmowy 1,49 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 ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Tuńczyk w sosie własnym ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
650 kcal	Białko ogółem 28,93 g, Błonnik pokarmowy 3,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,58 g, Tłuszcz 27,48 g, w tym cukry 14,42 g, Węglowodany ogółem 63,15 g, Sód 402,42 mg
Obiad	barszcz z makaronem bezglutenowym /Alergeny: 7,3,6/; Ziemniaki gotowane ; ryba panierowana b/g /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
672 kcal	Tłuszcz 19 g, Węglowodany ogółem 101,87 g, Sód 794,77 mg, Błonnik pokarmowy 9,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,67 g, w tym cukry 26,09 g, Białko ogółem 25,83 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
799 kcal	Białko ogółem 15,61 g, Błonnik pokarmowy 4,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 41,73 g, w tym cukry 13,16 g, Węglowodany ogółem 80,79 g, Sód 1310,81 mg
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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
511 kcal	Tłuszcz 20,73 g, Węglowodany ogółem 66,55 g, Sód 728,98 mg, Błonnik pokarmowy 7,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 3,3 g, Białko ogółem 11,13 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; ziemniaki gotowane ; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
631 kcal	Tłuszcz 9,8 g, Węglowodany ogółem 105,91 g, Sód 716,29 mg, Błonnik pokarmowy 25,37 g, Białko ogółem 37,32 g, w tym cukry 8,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,73 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7,6,9,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
746 kcal	Tłuszcz 48,11 g, Węglowodany ogółem 41,19 g, Sód 822,42 mg, Błonnik pokarmowy 5,23 g, Białko ogółem 41,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g, w tym cukry 6,09 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	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
-------	---

774 kcal	Tłuszcz 29,97 g, Węglowodany ogółem 97,63 g, Sód 691,72 mg, Błonnik pokarmowy 11,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g, w tym cukry 9,98 g, Białko ogółem 28,08 g
----------	--

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
795 kcal	Tłuszcz 32,92 g, Węglowodany ogółem 100,68 g, Sód 1233,38 mg, Błonnik pokarmowy 9,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 31,49 g, Białko ogółem 24,87 g
Drugie śniadanie	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
85 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,39 g, Sód 67,53 mg, Błonnik pokarmowy 0 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 9,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1239 kcal	Tłuszcz 54,15 g, Węglowodany ogółem 152,33 g, Sód 750,28 mg, Błonnik pokarmowy 12,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,5 g, w tym cukry 26,89 g, Białko ogółem 30,95 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 razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
801 kcal	Tłuszcz 45,86 g, Węglowodany ogółem 77,36 g, Sód 1794,05 mg, Błonnik pokarmowy 8,11 g, Białko ogółem 19,6 g, w tym cukry 7,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 biegunkowa

Śniadanie	Biszkopity /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; kisiel
284 kcal	Tłuszcz 18,78 g, Węglowodany ogółem 19,4 g, Sód 94,9 mg, Błonnik pokarmowy 0,42 g, w tym cukry 4,99 g
Obiad	Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
249 kcal	Błonnik pokarmowy 5,04 g, Tłuszcz 1,45 g, Węglowodany ogółem 56,89 g, Sód 319,17 mg, Białko ogółem 4,21 g, w tym cukry 5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; jabłko pieczone
174 kcal	Tłuszcz 1,07 g, Węglowodany ogółem 38,16 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 0,24 g, Sód 2,33 mg

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
717 kcal	Tłuszcz 31,12 g, Węglowodany ogółem 89,78 g, Sód 1177,06 mg, Błonnik pokarmowy 9,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 11,68 g, Białko ogółem 20,28 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
840 kcal	Tłuszcz 30,63 g, Węglowodany ogółem 110,17 g, Sód 1328,62 mg, Błonnik pokarmowy 14,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g, w tym cukry 9,98 g, Białko ogółem 28,08 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
738 kcal	Tłuszcz 41,18 g, Węglowodany ogółem 77,34 g, Sód 1670,45 mg, Błonnik pokarmowy 8,11 g, Białko ogółem 14,38 g, w tym cukry 7,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 podstawowa komercja

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
-----------	---

703 kcal	Tłuszcz 30,67 g, Węglowodany ogółem 88,38 g, Sód 1162,88 mg, Błonnik pokarmowy 9,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 10,49 g, Białko ogółem 19,47 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
774 kcal	Tłuszcz 29,97 g, Węglowodany ogółem 97,63 g, Sód 691,72 mg, Błonnik pokarmowy 11,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g, w tym cukry 9,98 g, Białko ogółem 28,08 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
738 kcal	Tłuszcz 41,18 g, Węglowodany ogółem 77,34 g, Sód 1670,45 mg, Błonnik pokarmowy 8,11 g, Białko ogółem 14,38 g, w tym cukry 7,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
516 kcal	Tłuszcz 11,84 g, Węglowodany ogółem 80,02 g, Sód 544,2 mg, Błonnik pokarmowy 4,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, w tym cukry 31,09 g, Białko ogółem 22,08 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn ; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; ziemniaki gotowane ; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
979 kcal	Tłuszcz 26,4 g, Węglowodany ogółem 150,22 g, Sód 517,89 mg, Błonnik pokarmowy 16,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,67 g, w tym cukry 29,58 g, Białko ogółem 31,42 g
Kolacja	Herbata ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; ser koluś /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
605 kcal	Sód 357,44 mg, Węglowodany ogółem 44,9 g, w tym cukry 13,62 g, Tłuszcz 30,94 g, Białko ogółem 38,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,72 g, Błonnik pokarmowy 1,49 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