

JADŁOSPIS NA 2025-02-18 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szyunka delikatesowa ; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
704 kcal	Tłuszcz 35,96 g, Węglowodany ogółem 72 g, Sód 976,73 mg, Błonnik pokarmowy 9,22 g, Białko ogółem 27,91 g, w tym cukry 9,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
956 kcal	Tłuszcz 39,43 g, Sód 1094,39 mg, Białko ogółem 70,76 g, Węglowodany ogółem 82,61 g, Błonnik pokarmowy 14,24 g, w tym cukry 14,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,71 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
388 kcal	Tłuszcz 19,08 g, Węglowodany ogółem 44,4 g, Sód 522,28 mg, Błonnik pokarmowy 4,42 g, Białko ogółem 9,97 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szyunka delikatesowa ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
684 kcal	Tłuszcz 36,21 g, Węglowodany ogółem 55,11 g, Błonnik pokarmowy 9,75 g, Białko ogółem 34,07 g, w tym cukry 26,88 g, Sód 576,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
741 kcal	Tłuszcz 18,21 g, Sód 857,35 mg, Białko ogółem 64 g, Węglowodany ogółem 83,55 g, Błonnik pokarmowy 11 g, w tym cukry 8,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; Tuńczyk w sosie własnym ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
371 kcal	Tłuszcz 14,6 g, Węglowodany ogółem 36,07 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 25,11 g, w tym cukry 7,32 g, Sód 57,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,67 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Szyunka delikatesowa ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
576 kcal	Tłuszcz 34,04 g, Węglowodany ogółem 35,44 g, Sód 685,86 mg, Błonnik pokarmowy 10,42 g, Białko ogółem 29,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, w tym cukry 19,65 g
Drugie śniadanie	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
739 kcal	Tłuszcz 18,93 g, Sód 820,9 mg, Białko ogółem 65,7 g, Węglowodany ogółem 77,77 g, Błonnik pokarmowy 14,78 g, w tym cukry 9,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Tuńczyk w sosie własnym ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
364 kcal	Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 32,19 g, Sód 338,01 mg, Błonnik pokarmowy 5,53 g, Białko ogółem 20,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
486 kcal	Tłuszcz 18,83 g, Węglowodany ogółem 54,43 g, Błonnik pokarmowy 9,75 g, Białko ogółem 20,96 g, w tym cukry 25,78 g, Sód 401,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,8 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
741 kcal	Tłuszcz 18,21 g, Sód 857,35 mg, Białko ogółem 64 g, Węglowodany ogółem 83,55 g, Błonnik pokarmowy 11 g, w tym cukry 8,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; Tuńczyk w sosie własnym ; Masło roślinne ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
313 kcal	Tłuszcz 8,22 g, Węglowodany ogółem 35,99 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 25 g, w tym cukry 7,32 g, Sód 62,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Polędwica sopočka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
674 kcal	Białko ogółem 19,82 g, Błonnik pokarmowy 5,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Tłuszcz 28,93 g, w tym cukry 24,51 g, Węglowodany ogółem 75,6 g, Sód 636,17 mg
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; kopytka bezglutenowe /Alergeny: 7,3/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt naturalny bez laktozy
1173 kcal	Białko ogółem 63,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,33 g, w tym cukry 11,04 g, Węglowodany ogółem 84,34 g, Tłuszcz 46,47 g, Sód 1138,3 mg, Błonnik pokarmowy 13,49 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
537 kcal	Białko ogółem 23,62 g, Błonnik pokarmowy 3,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 17,28 g, w tym cukry 12,99 g, Węglowodany ogółem 62,31 g, Sód 113,98 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Szynka delikatesowa ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
576 kcal	Tłuszcz 34,05 g, Węglowodany ogółem 35,53 g, Sód 685,98 mg, Błonnik pokarmowy 10,46 g, Białko ogółem 29,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, w tym cukry 19,65 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1171 kcal	Tłuszcz 44,25 g, Sód 1179,24 mg, Białko ogółem 81,71 g, Węglowodany ogółem 115,62 g, Błonnik pokarmowy 16,55 g, w tym cukry 31,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,09 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Tuńczyk w sosie własnym ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
364 kcal	Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 32,19 g, Sód 338,01 mg, Błonnik pokarmowy 5,53 g, Białko ogółem 20,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dzienna szkoła

Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
-------	--

836 kcal	Tłuszcz 39,43 g, Sód 961,39 mg, Białko ogółem 48,75 g, Węglowodany ogółem 75,28 g, Błonnik pokarmowy 12,26 g, w tym cukry 9,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,4 g
----------	---

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka delikatesowa ; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
704 kcal	Tłuszcz 35,96 g, Węglowodany ogółem 72 g, Sód 976,73 mg, Błonnik pokarmowy 9,22 g, Białko ogółem 27,91 g, w tym cukry 9,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g
Drugie śniadanie	kaszka z truskawkami /Alergeny: 7,1/
136 kcal	Tłuszcz 4,9 g, Węglowodany ogółem 17,31 g, Sód 68,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 7,05 g, Błonnik pokarmowy 0,79 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
959 kcal	Tłuszcz 39,43 g, Sód 1094,39 mg, Białko ogółem 72,16 g, Węglowodany ogółem 83,31 g, Błonnik pokarmowy 14,24 g, w tym cukry 15,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,71 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/
387 kcal	Tłuszcz 19,07 g, Węglowodany ogółem 44,26 g, Sód 522,08 mg, Błonnik pokarmowy 4,35 g, Białko ogółem 9,97 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta biegunkowa

Obiad	Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
215 kcal	Błonnik pokarmowy 4,8 g, Tłuszcz 1,38 g, Węglowodany ogółem 49 g, Sód 318,57 mg, Białko ogółem 3,51 g, w tym cukry 4,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Biskopty /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml
387 kcal	Tłuszcz 19,45 g, Węglowodany ogółem 40,1 g, Błonnik pokarmowy 1,72 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 0,24 g, Sód 94,53 mg

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt naturalny bez laktozy
886 kcal	Tłuszcz 39,88 g, Sód 1108,57 mg, Białko ogółem 56,17 g, Węglowodany ogółem 78,41 g, Błonnik pokarmowy 14,24 g, w tym cukry 10,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,71 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
389 kcal	Tłuszcz 19,58 g, Węglowodany ogółem 42,91 g, Sód 701,15 mg, Błonnik pokarmowy 4,36 g, Białko ogółem 10,22 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
644 kcal	Tłuszcz 35,48 g, Węglowodany ogółem 57,48 g, Sód 974,33 mg, Błonnik pokarmowy 6,82 g, Białko ogółem 27,91 g, w tym cukry 9,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
872 kcal	Tłuszcz 39,43 g, Sód 1094,39 mg, Białko ogółem 55,36 g, Węglowodany ogółem 77,01 g, Błonnik pokarmowy 14,24 g, w tym cukry 9,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,71 g

Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/
387 kcal	Tłuszcz 19,07 g, Węglowodany ogółem 44,26 g, Sód 522,08 mg, Błonnik pokarmowy 4,35 g, Białko ogółem 9,97 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
dieta ubogopurynowa	
Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
486 kcal	Tłuszcz 18,83 g, Węglowodany ogółem 54,43 g, Błonnik pokarmowy 9,75 g, Białko ogółem 20,96 g, w tym cukry 25,78 g, Sód 401,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,8 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
741 kcal	Tłuszcz 18,21 g, Sód 857,35 mg, Białko ogółem 64 g, Węglowodany ogółem 83,55 g, Błonnik pokarmowy 11 g, w tym cukry 8,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; Tuńczyk w sosie własnym ; Masło roślinne ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
313 kcal	Tłuszcz 8,22 g, Węglowodany ogółem 35,99 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 25 g, w tym cukry 7,32 g, Sód 62,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g