

JADŁOSPIS NA 2025-04-04 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Kakao /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata ; banan
1068 kcal	Tłuszcz 44,69 g, w tym cukry 38,36 g, Białko ogółem 31,38 g, Błonnik pokarmowy 10,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,12 g, Węglowodany ogółem 122,06 g, Sód 660,21 mg
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
1179 kcal	Tłuszcz 34,28 g, Węglowodany ogółem 168,15 g, Sód 724,15 mg, Błonnik pokarmowy 14,63 g, Białko ogółem 42,46 g, w tym cukry 47,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata
491 kcal	Tłuszcz 21,38 g, Węglowodany ogółem 61,93 g, Sód 768,99 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 11,72 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 - KOD 2

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Kakao /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
826 kcal	Tłuszcz 34,42 g, w tym cukry 23,72 g, Białko ogółem 33,94 g, Błonnik pokarmowy 4,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,12 g, Węglowodany ogółem 83,71 g, Sód 259,95 mg
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bukiet jarzyn ; Łosoś w sosie chrznowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
669 kcal	Tłuszcz 20,29 g, Węglowodany ogółem 86,23 g, Sód 609,88 mg, Błonnik pokarmowy 16,78 g, Białko ogółem 39,18 g, w tym cukry 25,71 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
357 kcal	Tłuszcz 15,82 g, Węglowodany ogółem 35,7 g, Błonnik pokarmowy 1,47 g, Białko ogółem 19,37 g, w tym cukry 7,26 g, Sód 432,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 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 kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
756 kcal	Tłuszcz 34,88 g, w tym cukry 16,49 g, Białko ogółem 29,62 g, Błonnik pokarmowy 6,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,12 g, Węglowodany ogółem 67,69 g, Sód 371,58 mg
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 jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bukiet jarzyn ; Łosoś w sosie chrznowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
639 kcal	Tłuszcz 18,7 g, Węglowodany ogółem 85,47 g, Sód 1176,27 mg, Błonnik pokarmowy 19,96 g, Białko ogółem 33,78 g, w tym cukry 3,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 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/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/
350 kcal	Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 31,87 g, Sód 654,95 mg, Błonnik pokarmowy 5,21 g, Białko ogółem 15,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, w tym cukry 0,03 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
756 kcal	Tłuszcz 34,88 g, w tym cukry 16,49 g, Białko ogółem 29,62 g, Błonnik pokarmowy 6,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,12 g, Węglowodany ogółem 67,69 g, Sód 371,58 mg
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bukiet jarzyn ; Łosoś w sosie chrznowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
647 kcal	Tłuszcz 18,73 g, Węglowodany ogółem 87,04 g, Sód 1387,18 mg, Błonnik pokarmowy 20,11 g, Białko ogółem 33,78 g, w tym cukry 4,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/
350 kcal	Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 31,87 g, Sód 654,95 mg, Błonnik pokarmowy 5,21 g, Białko ogółem 15,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, w tym cukry 0,03 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	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; brzoskwinie ; Kompot wiśniowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
1215 kcal	Tłuszcz 34,41 g, Węglowodany ogółem 175,6 g, Sód 726,49 mg, Błonnik pokarmowy 11,5 g, Białko ogółem 42,46 g, w tym cukry 54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Kakao /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata ; banan
1257 kcal	Tłuszcz 58,73 g, w tym cukry 38,36 g, Białko ogółem 47,04 g, Błonnik pokarmowy 10,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,12 g, Węglowodany ogółem 122,12 g, Sód 1031,01 mg
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	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
1179 kcal	Tłuszcz 34,28 g, Węglowodany ogółem 168,15 g, Sód 724,15 mg, Błonnik pokarmowy 14,63 g, Białko ogółem 42,46 g, w tym cukry 47,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 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/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata
491 kcal	Tłuszcz 21,38 g, Węglowodany ogółem 61,93 g, Sód 768,99 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 11,72 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Kakao /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
985 kcal	Tłuszcz 52,76 g, w tym cukry 22,88 g, Białko ogółem 40,53 g, Błonnik pokarmowy 7,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,12 g, Węglowodany ogółem 91,49 g, Sód 890,93 mg
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bukiet jarzyn ; Łosoś w sosie chrznowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
643 kcal	Tłuszcz 18,7 g, Węglowodany ogółem 86,47 g, Sód 1176,28 mg, Błonnik pokarmowy 19,96 g, Białko ogółem 33,78 g, w tym cukry 4,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; ser wiejski ; sałata rukola ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/

321 kcal	Tłuszcz 14,31 g, Węglowodany ogółem 38,77 g, Sód 434,22 mg, Błonnik pokarmowy 3,65 g, Białko ogółem 10,67 g, w tym cukry 7,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 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 podstawowa komercja

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Kakao /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata
952 kcal	Tłuszcz 44,33 g, w tym cukry 23,96 g, Białko ogółem 31,38 g, Błonnik pokarmowy 8,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,12 g, Węglowodany ogółem 93,86 g, Sód 659,01 mg
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; Kompot z czarnej porzeczki
1087 kcal	Tłuszcz 32,03 g, Węglowodany ogółem 155,85 g, Sód 653,65 mg, Błonnik pokarmowy 14,18 g, Białko ogółem 37,06 g, w tym cukry 26,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata
491 kcal	Tłuszcz 21,38 g, Węglowodany ogółem 61,93 g, Sód 768,99 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 11,72 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Kakao /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
826 kcal	Tłuszcz 34,42 g, w tym cukry 23,72 g, Białko ogółem 33,94 g, Błonnik pokarmowy 4,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,12 g, Węglowodany ogółem 83,71 g, Sód 259,95 mg
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bukiet jarzyn ; Łosoś w sosie chrznowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
669 kcal	Tłuszcz 20,29 g, Węglowodany ogółem 86,23 g, Sód 609,88 mg, Błonnik pokarmowy 16,78 g, Białko ogółem 39,18 g, w tym cukry 25,71 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
357 kcal	Tłuszcz 15,82 g, Węglowodany ogółem 35,7 g, Błonnik pokarmowy 1,47 g, Białko ogółem 19,37 g, w tym cukry 7,26 g, Sód 432,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 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