

JADŁOSPIS NA 2025-11-03 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; mandarynki
918 kcal	Węglowodany ogółem 122,78 g, Sód 609,89 mg, w tym cukry 35,28 g, Tłuszcz 30,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,54 g, Białko ogółem 35,85 g, Błonnik pokarmowy 10,22 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot truskawkowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
1339 kcal	Tłuszcz 54,13 g, Węglowodany ogółem 177,91 g, Błonnik pokarmowy 16,79 g, Białko ogółem 30,34 g, w tym cukry 15,5 g, Sód 1889,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,63 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałata rukola ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
478 kcal	Tłuszcz 17,24 g, Węglowodany ogółem 67,85 g, Sód 756,77 mg, Błonnik pokarmowy 6,34 g, Białko ogółem 13,31 g, w tym cukry 10,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Filet z indyka wędzony ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; mandarynki
889 kcal	Węglowodany ogółem 114,41 g, Sód 339,74 mg, w tym cukry 35,52 g, Tłuszcz 29,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,34 g, Białko ogółem 40,17 g, Błonnik pokarmowy 6,16 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; ziemniaki gotowane ; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
749 kcal	Tłuszcz 17,43 g, Węglowodany ogółem 116,93 g, Błonnik pokarmowy 20,72 g, Białko ogółem 26,67 g, w tym cukry 38,79 g, Sód 1385,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
384 kcal	Tłuszcz 16,42 g, Węglowodany ogółem 43,37 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 15,98 g, w tym cukry 10,62 g, Sód 257,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Filet z indyka wędzony ; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; mandarynki
870 kcal	Węglowodany ogółem 107,59 g, Sód 562,24 mg, w tym cukry 25,3 g, Tłuszcz 31,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,34 g, Białko ogółem 35,85 g, Błonnik pokarmowy 9,9 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-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
841 kcal	Tłuszcz 18,68 g, Węglowodany ogółem 134,92 g, Błonnik pokarmowy 22,25 g, Białko ogółem 23,82 g, w tym cukry 31,8 g, Sód 1378,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 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/; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/

365 kcal	Tłuszcz 17,85 g, Węglowodany ogółem 36,55 g, Sód 479,58 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 11,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,4 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; mandarynki
918 kcal	Węglowodany ogółem 122,78 g, Sód 609,89 mg, w tym cukry 35,28 g, Tłuszcz 30,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,54 g, Białko ogółem 35,85 g, Błonnik pokarmowy 10,22 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot truskawkowy ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
1339 kcal	Tłuszcz 54,13 g, Węglowodany ogółem 177,91 g, Błonnik pokarmowy 16,79 g, Białko ogółem 30,34 g, w tym cukry 15,5 g, Sód 1889,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,63 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałata rukola ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
410 kcal	Błonnik pokarmowy 5,38 g, Tłuszcz 16,82 g, Węglowodany ogółem 51,35 g, Sód 638,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, w tym cukry 10,38 g, Białko ogółem 11,66 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dzienna szkoła

Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot truskawkowy
1137 kcal	Tłuszcz 50,09 g, Węglowodany ogółem 141,11 g, Błonnik pokarmowy 16,24 g, Białko ogółem 27,09 g, w tym cukry 10,17 g, Sód 1852,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,8 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
850 kcal	Węglowodany ogółem 105,98 g, Sód 608,39 mg, w tym cukry 23,28 g, Tłuszcz 30,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,54 g, Białko ogółem 35,85 g, Błonnik pokarmowy 7,37 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy
1186 kcal	Tłuszcz 55,94 g, Węglowodany ogółem 140,96 g, Błonnik pokarmowy 15,19 g, Białko ogółem 28,05 g, w tym cukry 16,24 g, Sód 1799,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,33 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałata rukola ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
478 kcal	Tłuszcz 17,24 g, Węglowodany ogółem 67,85 g, Sód 756,77 mg, Błonnik pokarmowy 6,34 g, Białko ogółem 13,31 g, w tym cukry 10,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g