

JADŁOSPIS NA 2025-04-02 (środa)

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 ; kielbasa szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
780 kcal	Tłuszcz 27,33 g, Węglowodany ogółem 118,72 g, Sód 943,53 mg, Błonnik pokarmowy 8,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,07 g, w tym cukry 24,11 g, Białko ogółem 15,2 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; Surówka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
1075 kcal	Tłuszcz 31,17 g, Węglowodany ogółem 154,86 g, Sód 1046,9 mg, Błonnik pokarmowy 19,9 g, Białko ogółem 44,23 g, w tym cukry 8,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata
567 kcal	Tłuszcz 20,57 g, Węglowodany ogółem 70,22 g, Sód 488,13 mg, Błonnik pokarmowy 6,57 g, Białko ogółem 26,08 g, w tym cukry 7,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkówka ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
610 kcal	Tłuszcz 23,32 g, Węglowodany ogółem 80,94 g, Sód 648,49 mg, Błonnik pokarmowy 4,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, w tym cukry 16,23 g, Białko ogółem 21,49 g
Obiad	zupa solferino /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
665 kcal	Tłuszcz 10,15 g, Węglowodany ogółem 106,63 g, Sód 1547,65 mg, Błonnik pokarmowy 10,58 g, w tym cukry 11,27 g, Białko ogółem 37,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rukola
459 kcal	Tłuszcz 17,49 g, Węglowodany ogółem 48,11 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 28,79 g, w tym cukry 7,26 g, Sód 246,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,18 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	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; kielbasa szynkówka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
579 kcal	Tłuszcz 24,55 g, Węglowodany ogółem 71,31 g, Sód 870,5 mg, Błonnik pokarmowy 7,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, w tym cukry 7 g, Białko ogółem 17,17 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	zupa solferino /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
623 kcal	Tłuszcz 8,26 g, Węglowodany ogółem 95,01 g, Sód 1496,92 mg, Błonnik pokarmowy 17,56 g, w tym cukry 23,94 g, Białko ogółem 33,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
452 kcal	Tłuszcz 18,92 g, Węglowodany ogółem 44,28 g, Sód 469,15 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 24,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,18 g, w tym cukry 0,03 g

wieczorny posiłek	jablko (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/; ser puszysty /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkówka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
579 kcal	Tłuszcz 24,55 g, Węglowodany ogółem 71,31 g, Sód 870,5 mg, Błonnik pokarmowy 7,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, w tym cukry 7 g, Białko ogółem 17,17 g
Obiad	zupa solferino /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Surówka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
683 kcal	Tłuszcz 13,9 g, Węglowodany ogółem 97,1 g, Sód 1579,45 mg, Błonnik pokarmowy 17,85 g, w tym cukry 24,88 g, Białko ogółem 33,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
452 kcal	Tłuszcz 18,92 g, Węglowodany ogółem 44,28 g, Sód 469,15 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 24,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,18 g, w tym cukry 0,03 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

dzienna szkoła

Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; Surówka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki
873 kcal	Tłuszcz 27,13 g, Węglowodany ogółem 118,06 g, Sód 1010,17 mg, Błonnik pokarmowy 19,35 g, Białko ogółem 40,98 g, w tym cukry 2,68 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 ; kiełbasa szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
780 kcal	Tłuszcz 27,33 g, Węglowodany ogółem 118,72 g, Sód 943,53 mg, Błonnik pokarmowy 8,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,07 g, w tym cukry 24,11 g, Białko ogółem 15,2 g
Drugie śniadanie	Budyń na mleku /Alergeny: 7,1,9/
91 kcal	Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 14,9 g, Sód 45,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 3,4 g, w tym cukry 14,69 g, Błonnik pokarmowy 0 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; Surówka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
1075 kcal	Tłuszcz 31,17 g, Węglowodany ogółem 154,86 g, Sód 1046,9 mg, Błonnik pokarmowy 19,9 g, Białko ogółem 44,23 g, w tym cukry 8,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata
693 kcal	Tłuszcz 29,93 g, Węglowodany ogółem 70,26 g, Sód 735,33 mg, Błonnik pokarmowy 6,57 g, Białko ogółem 36,52 g, w tym cukry 7,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	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

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 ; kiełbasa szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
780 kcal	Tłuszcz 27,33 g, Węglowodany ogółem 118,72 g, Sód 943,53 mg, Błonnik pokarmowy 8,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,07 g, w tym cukry 24,11 g, Białko ogółem 15,2 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; Surówka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/

1075 kcal	Tłuszcz 31,17 g, Węglowodany ogółem 154,86 g, Sód 1046,9 mg, Błonnik pokarmowy 19,9 g, Białko ogółem 44,23 g, w tym cukry 8,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata
418 kcal	Tłuszcz 16,65 g, Węglowodany ogółem 56,98 g, Sód 448,2 mg, Błonnik pokarmowy 6,6 g, Białko ogółem 10,45 g, w tym cukry 7,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

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 ; kielbasa szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
780 kcal	Tłuszcz 27,33 g, Węglowodany ogółem 118,72 g, Sód 943,53 mg, Błonnik pokarmowy 8,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,07 g, w tym cukry 24,11 g, Białko ogółem 15,2 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; Surówka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
1075 kcal	Tłuszcz 31,17 g, Węglowodany ogółem 154,86 g, Sód 1046,9 mg, Błonnik pokarmowy 19,9 g, Białko ogółem 44,23 g, w tym cukry 8,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata
567 kcal	Tłuszcz 20,57 g, Węglowodany ogółem 70,22 g, Sód 488,13 mg, Błonnik pokarmowy 6,57 g, Białko ogółem 26,08 g, w tym cukry 7,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkówka ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
552 kcal	Tłuszcz 16,94 g, Węglowodany ogółem 80,86 g, Sód 653,24 mg, Błonnik pokarmowy 4,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,37 g, w tym cukry 16,23 g, Białko ogółem 21,38 g
Obiad	zupa solferino /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet schabowy /Alergeny: 7,3,1/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
723 kcal	Tłuszcz 18,11 g, Węglowodany ogółem 110,73 g, Sód 1542,65 mg, Błonnik pokarmowy 10,89 g, w tym cukry 11,55 g, Białko ogółem 30,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,94 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rukola
401 kcal	Tłuszcz 11,11 g, Węglowodany ogółem 48,03 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 28,68 g, w tym cukry 7,26 g, Sód 251,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,53 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