

JADŁOSPIS NA 2025-03-24 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
843 kcal	Tłuszcz 29,7 g, Węglowodany ogółem 104,48 g, Sód 1506,4 mg, Błonnik pokarmowy 12,19 g, Białko ogółem 29,97 g, w tym cukry 14,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
965 kcal	Tłuszcz 14,83 g, Węglowodany ogółem 153,06 g, Sód 790,66 mg, Błonnik pokarmowy 11,47 g, Białko ogółem 31,86 g, w tym cukry 34,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,51 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata rukola
552 kcal	Tłuszcz 27,71 g, Węglowodany ogółem 57,05 g, Sód 1116,63 mg, Błonnik pokarmowy 6,49 g, Białko ogółem 18,51 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
783 kcal	Tłuszcz 21,5 g, Węglowodany ogółem 103,85 g, Sód 671,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 27,78 g, w tym cukry 50,87 g, Błonnik pokarmowy 6,76 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy
832 kcal	Tłuszcz 10 g, Węglowodany ogółem 126,47 g, Sód 636,44 mg, Błonnik pokarmowy 10,4 g, Białko ogółem 36,69 g, w tym cukry 14,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
381 kcal	Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 36,79 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 476,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Herbata bez cukru 250ml ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
776 kcal	Tłuszcz 22,93 g, Węglowodany ogółem 100,02 g, Sód 894,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 23,46 g, w tym cukry 43,64 g, Błonnik pokarmowy 10,5 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kompot wiśniowy bez cukru ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
812 kcal	Tłuszcz 10 g, Węglowodany ogółem 121,48 g, Sód 636,39 mg, Błonnik pokarmowy 10,4 g, Białko ogółem 36,69 g, w tym cukry 10 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 g
Podwieczorek	Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
241 kcal	Błonnik pokarmowy 2,81 g, Tłuszcz 8,92 g, Węglowodany ogółem 26,88 g, Sód 91,6 mg, Białko ogółem 11,77 g, w tym cukry 9,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g

Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
374 kcal	Sód 698,76 mg, Tłuszcz 18,68 g, Węglowodany ogółem 32,96 g, Błonnik pokarmowy 5,43 g, Białko ogółem 15,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,4 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

dzienna szkoła

Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka wiosenna z roszonką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot wiśniowy
760 kcal	Tłuszcz 10,08 g, Węglowodany ogółem 122,81 g, Sód 643,16 mg, Błonnik pokarmowy 11,47 g, Białko ogółem 21,86 g, w tym cukry 9,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
843 kcal	Tłuszcz 29,7 g, Węglowodany ogółem 104,48 g, Sód 1506,4 mg, Błonnik pokarmowy 12,19 g, Białko ogółem 29,97 g, w tym cukry 14,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka wiosenna z roszonką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
965 kcal	Tłuszcz 14,83 g, Węglowodany ogółem 153,06 g, Sód 790,66 mg, Błonnik pokarmowy 11,47 g, Białko ogółem 31,86 g, w tym cukry 34,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,51 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/; Herbata ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata rukola
552 kcal	Tłuszcz 27,71 g, Węglowodany ogółem 57,05 g, Sód 1116,63 mg, Błonnik pokarmowy 6,49 g, Białko ogółem 18,51 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
843 kcal	Tłuszcz 29,7 g, Węglowodany ogółem 104,48 g, Sód 1506,4 mg, Błonnik pokarmowy 12,19 g, Białko ogółem 29,97 g, w tym cukry 14,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka wiosenna z roszonką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
866 kcal	Tłuszcz 12,94 g, Węglowodany ogółem 136,47 g, Sód 776,64 mg, Błonnik pokarmowy 8,67 g, Białko ogółem 29,44 g, w tym cukry 34,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,51 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata rukola
552 kcal	Tłuszcz 27,71 g, Węglowodany ogółem 57,05 g, Sód 1116,63 mg, Błonnik pokarmowy 6,49 g, Białko ogółem 18,51 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; keczup /Alergeny: 9/
783 kcal	Tłuszcz 29,22 g, Węglowodany ogółem 89,96 g, Sód 1504 mg, Błonnik pokarmowy 9,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 14,31 g, Białko ogółem 29,97 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka wiosenna z roszonek i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot wiśniowy
760 kcal	Tłuszcz 10,08 g, Węglowodany ogółem 122,81 g, Sód 643,16 mg, Błonnik pokarmowy 11,47 g, Białko ogółem 21,86 g, w tym cukry 9,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata rukola
552 kcal	Tłuszcz 27,71 g, Węglowodany ogółem 57,05 g, Sód 1116,63 mg, Błonnik pokarmowy 6,49 g, Białko ogółem 18,51 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szyunka delikatesowa ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
725 kcal	Tłuszcz 15,12 g, Węglowodany ogółem 103,77 g, Sód 676,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,15 g, Białko ogółem 27,67 g, w tym cukry 50,87 g, Błonnik pokarmowy 6,76 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka wiosenna z roszonek i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; jogurt naturalny ; Kompot wiśniowy
762 kcal	Tłuszcz 10,68 g, Węglowodany ogółem 122,27 g, Sód 650,62 mg, Błonnik pokarmowy 10,4 g, Białko ogółem 22,1 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,11 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Masło roślinne
323 kcal	Tłuszcz 10,87 g, Węglowodany ogółem 36,71 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 19,98 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 480,98 mg
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g