

JADŁOSPIS NA 2025-11-20 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Herbata z cytryną ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
651 kcal	Tłuszcz 18,9 g, Węglowodany ogółem 103,46 g, Sód 1277,57 mg, Błonnik pokarmowy 10,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,29 g, Białko ogółem 16,51 g, w tym cukry 12,28 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1002 kcal	Tłuszcz 30,59 g, Węglowodany ogółem 143,81 g, Sód 1158,58 mg, Błonnik pokarmowy 12,21 g, w tym cukry 30,91 g, Białko ogółem 32,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,98 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną
590 kcal	Tłuszcz 25,68 g, Węglowodany ogółem 66,63 g, Sód 949,16 mg, Błonnik pokarmowy 7,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,22 g, Białko ogółem 22,37 g, w tym cukry 10,73 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/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Herbata z cytryną ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
537 kcal	Tłuszcz 17,96 g, Węglowodany ogółem 77,11 g, Błonnik pokarmowy 5,48 g, Białko ogółem 19,27 g, w tym cukry 12,52 g, Sód 658,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
979 kcal	Tłuszcz 22,02 g, Węglowodany ogółem 156,52 g, Sód 867,54 mg, Błonnik pokarmowy 13,02 g, w tym cukry 34,68 g, Białko ogółem 34,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,94 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/
483 kcal	Tłuszcz 24,74 g, Węglowodany ogółem 41,79 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Białko ogółem 25,13 g, w tym cukry 10,97 g, Sód 540,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 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: 1,3,6,9,10/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
456 kcal	Tłuszcz 17,92 g, Węglowodany ogółem 59,05 g, Sód 1003,68 mg, Błonnik pokarmowy 6,95 g, Białko ogółem 15,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,15 g, w tym cukry 2,3 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	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; kompot śliwkowy bez cukru ; Ciasto marchewkowe z ksylitolem /Alergeny: 7,3,5/
922 kcal	Tłuszcz 32,88 g, Węglowodany ogółem 106,75 g, Sód 737,89 mg, Błonnik pokarmowy 17,14 g, w tym cukry 6,56 g, Białko ogółem 30,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,92 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: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

456 kcal	Błonnik pokarmowy 5,84 g, Tłuszcz 25,09 g, Węglowodany ogółem 35,72 g, Sód 807,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,12 g, Białko ogółem 22,37 g, w tym cukry 0,75 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 bogatoresztkowa - KOD 5	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka wędzony 20 ; Herbata z cytryną ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
562 kcal	Tłuszcz 17,74 g, Węglowodany ogółem 86,56 g, Sód 1099,97 mg, Błonnik pokarmowy 9,59 g, Białko ogółem 15,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, w tym cukry 12,28 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty
1034 kcal	Tłuszcz 30,75 g, Węglowodany ogółem 151,65 g, Sód 1160,18 mg, Błonnik pokarmowy 13,73 g, w tym cukry 30,91 g, Białko ogółem 32,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,98 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną
514 kcal	Tłuszcz 25,29 g, Węglowodany ogółem 49,74 g, Sód 831,86 mg, Błonnik pokarmowy 6,58 g, Białko ogółem 22,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,14 g, w tym cukry 10,73 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	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy
845 kcal	Tłuszcz 26,99 g, Węglowodany ogółem 118,97 g, Sód 1158,58 mg, Błonnik pokarmowy 12,21 g, w tym cukry 10,75 g, Białko ogółem 26,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,98 g
dieta wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka wędzony 20 ; Herbata z cytryną ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
638 kcal	Tłuszcz 18,13 g, Węglowodany ogółem 103,45 g, Sód 1217,27 mg, Błonnik pokarmowy 10,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,29 g, Białko ogółem 15,03 g, w tym cukry 12,28 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 ogórkowa /Alergeny: 7,9/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1002 kcal	Tłuszcz 30,59 g, Węglowodany ogółem 143,81 g, Sód 1158,58 mg, Błonnik pokarmowy 12,21 g, w tym cukry 30,91 g, Białko ogółem 32,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,98 g
Podwieczorek	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną
716 kcal	Tłuszcz 35,04 g, Węglowodany ogółem 66,67 g, Sód 1196,36 mg, Błonnik pokarmowy 7,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,22 g, Białko ogółem 32,81 g, w tym cukry 10,73 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 zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka wędzony 20 ; Herbata z cytryną ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
578 kcal	Tłuszcz 17,65 g, Węglowodany ogółem 88,93 g, Sód 1214,87 mg, Błonnik pokarmowy 8,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,29 g, Białko ogółem 15,03 g, w tym cukry 12,28 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy
845 kcal	Tłuszcz 26,99 g, Węglowodany ogółem 118,97 g, Sód 1158,58 mg, Błonnik pokarmowy 12,21 g, w tym cukry 10,75 g, Białko ogółem 26,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,98 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną
590 kcal	Tłuszcz 25,68 g, Węglowodany ogółem 66,63 g, Sód 949,16 mg, Błonnik pokarmowy 7,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,22 g, Białko ogółem 22,37 g, w tym cukry 10,73 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka wędzony 20 ; Herbata z cytryną ; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
524 kcal	Tłuszcz 17,19 g, Węglowodany ogółem 77,1 g, Błonnik pokarmowy 5,48 g, Białko ogółem 17,79 g, w tym cukry 12,52 g, Sód 598,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
840 kcal	Tłuszcz 13,53 g, Węglowodany ogółem 148,62 g, Sód 687,36 mg, Błonnik pokarmowy 11,46 g, w tym cukry 33,93 g, Białko ogółem 27,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,89 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/
483 kcal	Tłuszcz 24,74 g, Węglowodany ogółem 41,79 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Białko ogółem 25,13 g, w tym cukry 10,97 g, Sód 540,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 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