

JADŁOSPIS NA 2025-05-20 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok jabłkowy 300ml /Alergeny: 1,3,6,9,10/
651 kcal	Sód 734,19 mg, Węglowodany ogółem 92,25 g, w tym cukry 10,86 g, Tłuszcz 23,98 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 9,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g
Obiad	Zupa pejszanka /Alergeny: 7/; Gnochi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1066 kcal	Tłuszcz 18,75 g, Węglowodany ogółem 171,15 g, Sód 667,88 mg, Błonnik pokarmowy 17,13 g, w tym cukry 22,83 g, Białko ogółem 31,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,04 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Polędwica sopočka ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
667 kcal	Sód 926,49 mg, Węglowodany ogółem 73,47 g, w tym cukry 9,52 g, Tłuszcz 31,75 g, Błonnik pokarmowy 9,34 g, Białko ogółem 24,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok jabłkowy 300ml /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
846 kcal	Sód 137,29 mg, Węglowodany ogółem 108,89 g, w tym cukry 10,68 g, Tłuszcz 34,38 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 31,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Gnochi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
959 kcal	Tłuszcz 11,4 g, Węglowodany ogółem 165,57 g, Sód 484,74 mg, Błonnik pokarmowy 16,22 g, w tym cukry 26,23 g, Białko ogółem 29,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,05 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka ; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
501 kcal	Sód 455,2 mg, Węglowodany ogółem 39,08 g, w tym cukry 9,34 g, Tłuszcz 28,39 g, Błonnik pokarmowy 2,44 g, Białko ogółem 26,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok jabłkowy 300ml /Alergeny: 1,3,6,9,10/
645 kcal	Sód 400,47 mg, Tłuszcz 20,33 g, Węglowodany ogółem 88,5 g, Błonnik pokarmowy 7,93 g, Białko ogółem 16,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 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 pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Pulpety z piersi kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,1/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
884 kcal	Tłuszcz 18,89 g, Węglowodany ogółem 139,13 g, Sód 879,54 mg, Błonnik pokarmowy 17,31 g, w tym cukry 18,62 g, Białko ogółem 46,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,22 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/; Polędwica sopocka ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
565 kcal	Sód 789,93 mg, Tłuszcz 30,87 g, Węglowodany ogółem 49,95 g, Błonnik pokarmowy 8,37 g, Białko ogółem 21,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 2,11 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa pejszanka /Alergeny: 7/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki
793 kcal	Tłuszcz 12,36 g, Węglowodany ogółem 128,46 g, Sód 575,48 mg, Błonnik pokarmowy 13,81 g, w tym cukry 6,83 g, Białko ogółem 21,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok jabłkowy 300ml /Alergeny: 1,3,6,9,10/
651 kcal	Sód 734,19 mg, Węglowodany ogółem 92,25 g, w tym cukry 10,86 g, Tłuszcz 23,98 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 9,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g
Drugie śniadanie	serek homogenizowany
243 kcal	Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 70,5 mg, Białko ogółem 10,35 g
Obiad	Zupa pejszanka /Alergeny: 7/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1066 kcal	Tłuszcz 18,75 g, Węglowodany ogółem 171,15 g, Sód 667,88 mg, Błonnik pokarmowy 17,13 g, w tym cukry 22,83 g, Białko ogółem 31,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,04 g
Podwieczorek	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
140 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Polędwica sopocka ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
692 kcal	Sód 1048,49 mg, Węglowodany ogółem 73,65 g, w tym cukry 9,72 g, Tłuszcz 32,53 g, Błonnik pokarmowy 9,34 g, Białko ogółem 28,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser biały b/l /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok jabłkowy 300ml /Alergeny: 1,3,6,9,10/
555 kcal	Sód 386,43 mg, Węglowodany ogółem 92,18 g, w tym cukry 11,14 g, Tłuszcz 15,98 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 2,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g
Obiad	Zupa pejszanka /Alergeny: 7/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan
909 kcal	Tłuszcz 12,72 g, Węglowodany ogółem 156,66 g, Sód 576,68 mg, Błonnik pokarmowy 15,85 g, w tym cukry 21,23 g, Białko ogółem 21,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Polędwica sopocka ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
667 kcal	Sód 926,49 mg, Węglowodany ogółem 73,47 g, w tym cukry 9,52 g, Tłuszcz 31,75 g, Błonnik pokarmowy 9,34 g, Białko ogółem 24,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
528 kcal	Sód 728,19 mg, Węglowodany ogółem 62,25 g, w tym cukry 10,86 g, Tłuszcz 23,68 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 9,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g
Obiad	Zupa pejzanka /Alergeny: 7/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki
793 kcal	Tłuszcz 12,36 g, Węglowodany ogółem 128,46 g, Sód 575,48 mg, Błonnik pokarmowy 13,81 g, w tym cukry 6,83 g, Białko ogółem 21,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Polędwica sopocka ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
667 kcal	Sód 926,49 mg, Węglowodany ogółem 73,47 g, w tym cukry 9,52 g, Tłuszcz 31,75 g, Błonnik pokarmowy 9,34 g, Białko ogółem 24,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g