

JADŁOSPIS NA 2025-05-14 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Banan
816 kcal	Tłuszcz 36,51 g, w tym cukry 20,36 g, Białko ogółem 35,38 g, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 87,03 g, Sód 1311,66 mg
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; brzoskwinie ; borówka ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1207 kcal	Tłuszcz 38,01 g, Sód 447,08 mg, Białko ogółem 40,43 g, Węglowodany ogółem 166,91 g, Błonnik pokarmowy 13,87 g, w tym cukry 29,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,57 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Kiełki
749 kcal	Tłuszcz 36,63 g, Węglowodany ogółem 86,74 g, Sód 705,88 mg, Błonnik pokarmowy 11,42 g, Białko ogółem 13,92 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; sałata rukola ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; polędwica z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Banan
765 kcal	Tłuszcz 25,78 g, w tym cukry 20,18 g, Białko ogółem 39,19 g, Błonnik pokarmowy 4,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,37 g, Węglowodany ogółem 94,47 g, Sód 752,56 mg
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Buraki konserwowe ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
695 kcal	Tłuszcz 8,94 g, Sód 438,44 mg, Białko ogółem 54,03 g, Węglowodany ogółem 101,12 g, Błonnik pokarmowy 12,63 g, w tym cukry 9,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Kiełki
581 kcal	Tłuszcz 22,77 g, Węglowodany ogółem 76,31 g, Sód 698,07 mg, Błonnik pokarmowy 10,73 g, Białko ogółem 12,51 g, w tym cukry 9,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
660 kcal	Tłuszcz 26,37 g, w tym cukry 1,37 g, Białko ogółem 36,52 g, Błonnik pokarmowy 5,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,37 g, Węglowodany ogółem 69,78 g, Sód 979,79 mg
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Buraki konserwowe ; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; sok vege 0,5
727 kcal	Tłuszcz 9,94 g, Sód 438,43 mg, Białko ogółem 42,13 g, Węglowodany ogółem 113,02 g, Błonnik pokarmowy 20,13 g, w tym cukry 20,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Kiełki

531 kcal	Tłuszcz 22,6 g, Węglowodany ogółem 70,64 g, Sód 684,07 mg, Błonnik pokarmowy 11,13 g, Białko ogółem 12,51 g, w tym cukry 2,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 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	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; brzoskwienie ; borówka ; Kompot z czarnej porzeczki
1123 kcal	Tłuszcz 38,01 g, Sód 447,08 mg, Białko ogółem 25,03 g, Węglowodany ogółem 161,31 g, Błonnik pokarmowy 13,87 g, w tym cukry 24,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,57 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
734 kcal	Tłuszcz 36,66 g, w tym cukry 8,36 g, Białko ogółem 37,59 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 64,05 g, Sód 927,18 mg
Drugie śniadanie	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
85 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,39 g, Sód 67,53 mg, Błonnik pokarmowy 0 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 9,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; brzoskwienie ; borówka ; Kompot z czarnej porzeczki ; banan ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1323 kcal	Tłuszcz 38,37 g, Sód 448,28 mg, Białko ogółem 40,43 g, Węglowodany ogółem 195,11 g, Błonnik pokarmowy 15,91 g, w tym cukry 44,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,57 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 razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Kiełki
749 kcal	Tłuszcz 36,63 g, Węglowodany ogółem 86,74 g, Sód 705,88 mg, Błonnik pokarmowy 11,42 g, Białko ogółem 13,92 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały b/l z rzodkiewką i szczypiorkiem /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Banan
794 kcal	Tłuszcz 35,38 g, w tym cukry 20,64 g, Białko ogółem 30,91 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 88,1 g, Sód 915,03 mg
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Buraki konserwowe ; Kompot z czarnej porzeczki ; sok vege 0,5
731 kcal	Tłuszcz 9,94 g, Sód 438,44 mg, Białko ogółem 42,13 g, Węglowodany ogółem 114,02 g, Błonnik pokarmowy 20,13 g, w tym cukry 21,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski ; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Kiełki
707 kcal	Tłuszcz 35,16 g, Węglowodany ogółem 81,25 g, Sód 697,18 mg, Błonnik pokarmowy 11,39 g, Białko ogółem 12 g, w tym cukry 9,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
719 kcal	Tłuszcz 36,21 g, w tym cukry 8,36 g, Białko ogółem 35,38 g, Błonnik pokarmowy 5,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 63,53 g, Sód 1310,66 mg

Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3/; brzoskwienie ; borówka ; Kompot z czarnej porzeczki ; banan ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1323 kcal	Tłuszcz 38,37 g, Sód 448,28 mg, Białko ogółem 40,43 g, Węglowodany ogółem 195,11 g, Błonnik pokarmowy 15,91 g, w tym cukry 44,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,57 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Kielki
749 kcal	Tłuszcz 36,63 g, Węglowodany ogółem 86,74 g, Sód 705,88 mg, Błonnik pokarmowy 11,42 g, Białko ogółem 13,92 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g