

JADŁOSPIS NA 2025-03-06 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; grejfruty
769 kcal	Węglowodany ogółem 73,08 g, Sód 919,07 mg, w tym cukry 21,81 g, Tłuszcz 38,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, Białko ogółem 36,4 g, Błonnik pokarmowy 5,81 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
967 kcal	Tłuszcz 42,06 g, Węglowodany ogółem 84,63 g, Sód 1198,33 mg, Błonnik pokarmowy 11,28 g, w tym cukry 17,49 g, Białko ogółem 55,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
528 kcal	Tłuszcz 24,75 g, Węglowodany ogółem 56,8 g, Sód 732,89 mg, Błonnik pokarmowy 6,86 g, Białko ogółem 12,2 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 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	Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; banan
858 kcal	Węglowodany ogółem 81,4 g, Sód 1007,27 mg, w tym cukry 29,04 g, Tłuszcz 40,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, Białko ogółem 45,71 g, Błonnik pokarmowy 4,15 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1130 kcal	Tłuszcz 44,85 g, Węglowodany ogółem 107,9 g, Sód 1184,95 mg, Błonnik pokarmowy 13,01 g, w tym cukry 18,17 g, Białko ogółem 65,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,86 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
360 kcal	Tłuszcz 15,94 g, Węglowodany ogółem 36,46 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 11,81 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 248,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Szynka delikatesowa ; Herbata bez cukru 250ml ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
774 kcal	Węglowodany ogółem 70,88 g, Sód 912,6 mg, w tym cukry 14,4 g, Tłuszcz 39,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, Białko ogółem 34,75 g, Błonnik pokarmowy 8,25 g
Drugie śniadanie	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; sok vege 0,5
1144 kcal	Tłuszcz 40,36 g, Węglowodany ogółem 127,21 g, Sód 1040,63 mg, Błonnik pokarmowy 20,86 g, w tym cukry 24,77 g, Białko ogółem 64,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 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/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

353 kcal	Tłuszcz 17,37 g, Węglowodany ogółem 32,63 g, Sód 471,25 mg, Błonnik pokarmowy 5,44 g, Białko ogółem 7,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 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 z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Szyńka delikatesowa ; Herbata ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; banan
779 kcal	Węglowodany ogółem 88,31 g, Sód 693,62 mg, w tym cukry 36,03 g, Tłuszcz 31,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,07 g, Białko ogółem 38,96 g, Błonnik pokarmowy 4,15 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok vege 0,5
824 kcal	Tłuszcz 18,69 g, Węglowodany ogółem 126,4 g, Sód 915,4 mg, Błonnik pokarmowy 20,51 g, w tym cukry 25,77 g, Białko ogółem 33,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Masło roślinne ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
261 kcal	Tłuszcz 7,84 g, Węglowodany ogółem 35,06 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 6,78 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 101,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Szyńka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; banan
815 kcal	Białko ogółem 29,13 g, Błonnik pokarmowy 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g, Tłuszcz 35,59 g, w tym cukry 29,04 g, Węglowodany ogółem 89,17 g, Sód 575,91 mg
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok vege 0,5
1156 kcal	Tłuszcz 41,82 g, Węglowodany ogółem 144,17 g, Sód 1928,58 mg, Białko ogółem 50,31 g, Błonnik pokarmowy 28,84 g, w tym cukry 26,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,16 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
589 kcal	Białko ogółem 13,43 g, Błonnik pokarmowy 3,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Tłuszcz 25,3 g, w tym cukry 12,99 g, Węglowodany ogółem 60,25 g, Sód 373,25 mg
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	Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Szyńka delikatesowa ; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
858 kcal	Węglowodany ogółem 91,55 g, Sód 911,47 mg, w tym cukry 35,79 g, Tłuszcz 39,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, Białko ogółem 34,75 g, Błonnik pokarmowy 7,89 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok vege 0,5
1148 kcal	Tłuszcz 40,36 g, Węglowodany ogółem 128,21 g, Sód 1040,64 mg, Błonnik pokarmowy 20,86 g, w tym cukry 25,77 g, Białko ogółem 64,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
654 kcal	Tłuszcz 23,76 g, Węglowodany ogółem 82,31 g, Sód 563,72 mg, Błonnik pokarmowy 8,76 g, w tym cukry 22,99 g, Białko ogółem 18,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,11 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	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
870 kcal	Tłuszcz 30,84 g, Węglowodany ogółem 98,59 g, Sód 857,06 mg, Błonnik pokarmowy 12,16 g, w tym cukry 6,78 g, Białko ogółem 51,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; banan
887 kcal	Tłuszcz 41,75 g, Węglowodany ogółem 93,18 g, Sód 953,77 mg, Białko ogółem 39,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,55 g, w tym cukry 36,54 g, Błonnik pokarmowy 6,3 g
Drugie śniadanie	kisiel z jabłkiem
36 kcal	Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1176 kcal	Tłuszcz 49,62 g, Węglowodany ogółem 125,67 g, Sód 1928,58 mg, Białko ogółem 51,61 g, Błonnik pokarmowy 21,34 g, w tym cukry 19,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,16 g
Podwieczorek	jogurt owocowy /Alergeny: 7/
92 kcal	Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 21 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Białka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
528 kcal	Tłuszcz 24,75 g, Węglowodany ogółem 56,8 g, Sód 732,89 mg, Błonnik pokarmowy 6,86 g, Białko ogółem 12,2 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; grejfruty
585 kcal	Tłuszcz 33,62 g, Węglowodany ogółem 48,32 g, Sód 806,11 mg, Błonnik pokarmowy 5,43 g, Białko ogółem 27,9 g, w tym cukry 9,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
893 kcal	Tłuszcz 33,92 g, Węglowodany ogółem 97,17 g, Sód 1835,23 mg, Błonnik pokarmowy 14,91 g, w tym cukry 7,09 g, Białko ogółem 50,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Białka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
528 kcal	Tłuszcz 24,75 g, Węglowodany ogółem 56,8 g, Sód 732,89 mg, Błonnik pokarmowy 6,86 g, Białko ogółem 12,2 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 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	Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
737 kcal	Węglowodany ogółem 65,24 g, Sód 917,47 mg, w tym cukry 21,81 g, Tłuszcz 38,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, Białko ogółem 36,4 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
870 kcal	Tłuszcz 30,84 g, Węglowodany ogółem 98,59 g, Sód 857,06 mg, Błonnik pokarmowy 12,16 g, w tym cukry 6,78 g, Białko ogółem 51,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g

Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka
Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

528 kcal Tłuszcz 24,75 g, Węglowodany ogółem 56,8 g, Sód 732,89 mg, Błonnik pokarmowy 6,86 g, Białko ogółem 12,2 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/;
Masło roślinne ; Szyunka delikatesowa ; Herbata ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/;
Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; banan

779 kcal Węglowodany ogółem 88,31 g, Sód 693,62 mg, w tym cukry 36,03 g, Tłuszcz 31,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,07 g, Białko ogółem 38,96 g, Błonnik pokarmowy 4,15 g

Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/;
Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/;
marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; batonik
twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

861 kcal Tłuszcz 26,54 g, Węglowodany ogółem 110,84 g, Sód 915,44 mg, Błonnik pokarmowy 9,96 g, w tym cukry 22,16 g, Białko ogółem 34,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,86 g

Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Masło roślinne ; Ser wiejski /Alergeny: 7/;
sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; pierś gotowana z
indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/

261 kcal Tłuszcz 7,84 g, Węglowodany ogółem 35,06 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 6,78 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 101,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g

wieczorny posiłek jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/

205 kcal Tłuszcz 4,75 g, Węglowodany ogółem 30,25 g, Sód 147,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 25 g