

JADŁOSPIS NA 2025-08-20 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
878 kcal	Tłuszcz 35,18 g, Węglowodany ogółem 109,93 g, Sód 1249,51 mg, Błonnik pokarmowy 8,02 g, Białko ogółem 28,72 g, w tym cukry 15,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,77 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
1411 kcal	Białko ogółem 42,98 g, Węglowodany ogółem 205,44 g, Sód 2266,09 mg, Tłuszcz 44,82 g, Błonnik pokarmowy 20,35 g, w tym cukry 37,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,49 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
672 kcal	Tłuszcz 34,91 g, Węglowodany ogółem 66,42 g, Sód 1385,36 mg, Błonnik pokarmowy 7,81 g, Białko ogółem 20,07 g, w tym cukry 7,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
692 kcal	Tłuszcz 25,33 g, w tym cukry 15,78 g, Białko ogółem 26,59 g, Błonnik pokarmowy 2,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,77 g, Węglowodany ogółem 89,01 g, Sód 1044,84 mg
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
1282 kcal	Tłuszcz 40,27 g, Węglowodany ogółem 183,39 g, Sód 1056,45 mg, Błonnik pokarmowy 16,91 g, Białko ogółem 44,5 g, w tym cukry 35,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,6 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
376 kcal	Tłuszcz 16,66 g, Węglowodany ogółem 34,87 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 21,95 g, w tym cukry 7,26 g, Sód 684,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g
wieczorny posiłek	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

Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan
792 kcal	Sód 613,63 mg, Węglowodany ogółem 78,42 g, w tym cukry 37,44 g, Tłuszcz 37,44 g, Błonnik pokarmowy 3,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, Białko ogółem 40,71 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Bukiet jarzyn ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
775 kcal	Tłuszcz 16,78 g, Węglowodany ogółem 105,81 g, Sód 1109,54 mg, Błonnik pokarmowy 11,17 g, w tym cukry 35,51 g, Białko ogółem 49,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,91 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
346 kcal	Sód 406,52 mg, Węglowodany ogółem 35,74 g, w tym cukry 7,23 g, Tłuszcz 15,53 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 16,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
639 kcal	Tłuszcz 23,8 g, Węglowodany ogółem 73,68 g, Sód 1267,37 mg, Błonnik pokarmowy 14,17 g, w tym cukry 18,95 g, Białko ogółem 23,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Drugie śniadanie	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Ciasto marchewkowe z ksylitolem /Alergeny: 7,3,5/
994 kcal	Tłuszcz 34,01 g, Węglowodany ogółem 113,34 g, Sód 976,9 mg, Błonnik pokarmowy 19,98 g, Białko ogółem 46,25 g, w tym cukry 15,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,22 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
369 kcal	Tłuszcz 18,09 g, Węglowodany ogółem 31,04 g, Sód 907,43 mg, Błonnik pokarmowy 5,53 g, Białko ogółem 17,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, w tym cukry 0,03 g
wieczorny posiłek	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