

JADŁOSPIS NA 2025-04-01 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
679 kcal	Tłuszcz 33,6 g, Węglowodany ogółem 57,09 g, Sód 1215,89 mg, Błonnik pokarmowy 6,93 g, Białko ogółem 25,56 g, w tym cukry 18,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; kefir /Alergeny: 7/
944 kcal	Tłuszcz 37,42 g, Sód 785,23 mg, Białko ogółem 54,15 g, Węglowodany ogółem 99,18 g, Błonnik pokarmowy 16,34 g, w tym cukry 8,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
735 kcal	Tłuszcz 36,41 g, Węglowodany ogółem 84,91 g, Sód 946,57 mg, Błonnik pokarmowy 11,96 g, Białko ogółem 18,93 g, w tym cukry 9,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rukola ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
501 kcal	Tłuszcz 18,05 g, Węglowodany ogółem 47,72 g, Błonnik pokarmowy 5,42 g, Białko ogółem 26,9 g, w tym cukry 16,33 g, Sód 185,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; filet z kurczaka gotowany ; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; kefir /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
593 kcal	Tłuszcz 15,5 g, Sód 843,48 mg, Białko ogółem 52,89 g, Węglowodany ogółem 63,95 g, Błonnik pokarmowy 12,06 g, w tym cukry 7,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
468 kcal	Tłuszcz 20,56 g, Węglowodany ogółem 52,75 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 20,19 g, w tym cukry 9,63 g, Sód 578,22 mg, 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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata rukola ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
494 kcal	Tłuszcz 19,48 g, Węglowodany ogółem 43,89 g, Sód 407,72 mg, Błonnik pokarmowy 9,16 g, Białko ogółem 22,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 9,1 g
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 ala flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; filet z kurczaka gotowany ; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; kefir /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
593 kcal	Tłuszcz 15,5 g, Sód 843,48 mg, Białko ogółem 52,89 g, Węglowodany ogółem 63,95 g, Błonnik pokarmowy 12,06 g, w tym cukry 7,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 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/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Polędwica sopocka ; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/
461 kcal	Tłuszcz 21,99 g, Węglowodany ogółem 48,92 g, Sód 800,75 mg, Błonnik pokarmowy 10,1 g, Białko ogółem 15,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, w tym cukry 2,4 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/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata rukola ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
494 kcal	Tłuszcz 19,48 g, Węglowodany ogółem 43,89 g, Sód 407,72 mg, Błonnik pokarmowy 9,16 g, Białko ogółem 22,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 9,1 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; filet z kurczaka gotowany ; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; kefir /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
630 kcal	Tłuszcz 15,6 g, Sód 872,48 mg, Białko ogółem 52,89 g, Węglowodany ogółem 72,45 g, Błonnik pokarmowy 14,06 g, w tym cukry 7,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,32 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Polędwica sopocka ; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/
461 kcal	Tłuszcz 21,99 g, Węglowodany ogółem 48,92 g, Sód 800,75 mg, Błonnik pokarmowy 10,1 g, Białko ogółem 15,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, w tym cukry 2,4 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/; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
844 kcal	Tłuszcz 33,42 g, Sód 709,23 mg, Białko ogółem 47,35 g, Węglowodany ogółem 89,78 g, Błonnik pokarmowy 16,34 g, w tym cukry 8,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
679 kcal	Tłuszcz 33,6 g, Węglowodany ogółem 57,09 g, Sód 1215,89 mg, Błonnik pokarmowy 6,93 g, Białko ogółem 25,56 g, w tym cukry 18,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; kefir /Alergeny: 7/
944 kcal	Tłuszcz 37,42 g, Sód 785,23 mg, Białko ogółem 54,15 g, Węglowodany ogółem 99,18 g, Błonnik pokarmowy 16,34 g, w tym cukry 8,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
760 kcal	Tłuszcz 37,19 g, Węglowodany ogółem 85,09 g, Sód 1068,57 mg, Błonnik pokarmowy 11,96 g, Białko ogółem 23,07 g, w tym cukry 10,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
605 kcal	Tłuszcz 25,46 g, Węglowodany ogółem 69,63 g, Sód 1852,79 mg, Błonnik pokarmowy 10,56 g, Białko ogółem 20,76 g, w tym cukry 7,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g

Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; banan
960 kcal	Tłuszcz 33,78 g, Sód 710,43 mg, Białko ogółem 47,35 g, Węglowodany ogółem 117,98 g, Błonnik pokarmowy 18,38 g, w tym cukry 23,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
735 kcal	Tłuszcz 36,41 g, Węglowodany ogółem 84,91 g, Sód 946,57 mg, Błonnik pokarmowy 11,96 g, Białko ogółem 18,93 g, w tym cukry 9,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
539 kcal	Tłuszcz 24,8 g, Węglowodany ogółem 57,09 g, Sód 1215,89 mg, Błonnik pokarmowy 6,93 g, Białko ogółem 20,76 g, w tym cukry 7,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
844 kcal	Tłuszcz 33,42 g, Sód 709,23 mg, Białko ogółem 47,35 g, Węglowodany ogółem 89,78 g, Błonnik pokarmowy 16,34 g, w tym cukry 8,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
735 kcal	Tłuszcz 36,41 g, Węglowodany ogółem 84,91 g, Sód 946,57 mg, Błonnik pokarmowy 11,96 g, Białko ogółem 18,93 g, w tym cukry 9,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rukola ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
443 kcal	Tłuszcz 11,67 g, Węglowodany ogółem 47,64 g, Błonnik pokarmowy 5,42 g, Białko ogółem 26,79 g, w tym cukry 16,33 g, Sód 189,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,52 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; kefir /Alergeny: 7/
552 kcal	Tłuszcz 14,98 g, Sód 698,21 mg, Białko ogółem 44,29 g, Węglowodany ogółem 63,72 g, Błonnik pokarmowy 12,02 g, w tym cukry 7,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Polędwica sopočka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
410 kcal	Tłuszcz 14,18 g, Węglowodany ogółem 52,67 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 20,08 g, w tym cukry 9,63 g, Sód 582,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,67 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