

JADŁOSPIS NA 2025-10-23 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiwi
913 kcal	Tłuszcz 34,91 g, Węglowodany ogółem 110,22 g, Sód 739,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,97 g, Białko ogółem 38,87 g, w tym cukry 34,13 g, Błonnik pokarmowy 10,91 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mandarynki
833 kcal	Tłuszcz 21,98 g, Węglowodany ogółem 114,93 g, Sód 1003,47 mg, Błonnik pokarmowy 16,55 g, w tym cukry 27,12 g, Białko ogółem 45,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,35 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/
702 kcal	Błonnik pokarmowy 6,61 g, Tłuszcz 42,95 g, Węglowodany ogółem 59,4 g, Sód 901,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,15 g, Białko ogółem 23,47 g, w tym cukry 8,57 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiwi
977 kcal	Tłuszcz 33,93 g, Węglowodany ogółem 118,86 g, Sód 533,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,7 g, Białko ogółem 51,59 g, w tym cukry 34,22 g, Błonnik pokarmowy 6,93 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; kisiel z jabłkiem
830 kcal	Tłuszcz 25,76 g, Węglowodany ogółem 112,99 g, Sód 861,6 mg, Błonnik pokarmowy 11,67 g, w tym cukry 20,4 g, Białko ogółem 35,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,75 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Kielki ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
532 kcal	Tłuszcz 33,79 g, Węglowodany ogółem 34,99 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, Białko ogółem 26,03 g, w tym cukry 8,33 g, Sód 473,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiwi
965 kcal	Tłuszcz 34,82 g, Węglowodany ogółem 115,78 g, Sód 781,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,79 g, Białko ogółem 47,27 g, w tym cukry 26,99 g, Błonnik pokarmowy 10,67 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 makaronem /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; mandarynki
762 kcal	Tłuszcz 25,84 g, Węglowodany ogółem 97,51 g, Sód 855,08 mg, Błonnik pokarmowy 12,42 g, w tym cukry 22,42 g, Białko ogółem 34,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,75 g
Podwieczorek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Kielki ; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/
525 kcal	Tłuszcz 35,22 g, Węglowodany ogółem 31,16 g, Sód 696,48 mg, Błonnik pokarmowy 5,4 g, Białko ogółem 21,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 1,1 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dzienna szkoła

Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
765 kcal	Tłuszcz 21,68 g, Węglowodany ogółem 98,13 g, Sód 1001,97 mg, Błonnik pokarmowy 13,7 g, w tym cukry 15,12 g, Białko ogółem 45,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,35 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiwi
787 kcal	Tłuszcz 29,66 g, Węglowodany ogółem 102,39 g, Sód 762,02 mg, Błonnik pokarmowy 11,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,11 g, w tym cukry 17,81 g, Białko ogółem 30,22 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
1003 kcal	Tłuszcz 31,08 g, Węglowodany ogółem 134,35 g, Sód 1065,87 mg, Błonnik pokarmowy 16,2 g, w tym cukry 29,52 g, Białko ogółem 47,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,34 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/
702 kcal	Błonnik pokarmowy 6,61 g, Tłuszcz 42,95 g, Węglowodany ogółem 59,4 g, Sód 901,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,15 g, Białko ogółem 23,47 g, w tym cukry 8,57 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
859 kcal	Tłuszcz 34,46 g, Węglowodany ogółem 97,71 g, Sód 736,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,97 g, Białko ogółem 38,87 g, w tym cukry 26,93 g, Błonnik pokarmowy 9,02 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
765 kcal	Tłuszcz 21,68 g, Węglowodany ogółem 98,13 g, Sód 1001,97 mg, Błonnik pokarmowy 13,7 g, w tym cukry 15,12 g, Białko ogółem 45,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,35 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/
702 kcal	Błonnik pokarmowy 6,61 g, Tłuszcz 42,95 g, Węglowodany ogółem 59,4 g, Sód 901,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,15 g, Białko ogółem 23,47 g, w tym cukry 8,57 g