

JADŁOSPIS NA 2025-05-15 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
852 kcal	Tłuszcz 39,76 g, Węglowodany ogółem 94,19 g, Sód 917,08 mg, Błonnik pokarmowy 6,31 g, Białko ogółem 34,31 g, w tym cukry 36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,58 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
1265 kcal	Tłuszcz 36,62 g, Węglowodany ogółem 166,48 g, Sód 2001,36 mg, Błonnik pokarmowy 10,73 g, w tym cukry 22,66 g, Białko ogółem 56,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,88 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
464 kcal	Tłuszcz 19,95 g, Węglowodany ogółem 56,95 g, Sód 752,85 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, Białko ogółem 13,58 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	nektar czarna porzeczka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
141 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 33,9 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 0,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
785 kcal	Tłuszcz 33,44 g, Węglowodany ogółem 88,98 g, Sód 601,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,59 g, Białko ogółem 36,92 g, w tym cukry 35,8 g, Błonnik pokarmowy 4,12 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot wiśniowy ; serek homogenizowany
1049 kcal	Tłuszcz 30,22 g, Węglowodany ogółem 151,84 g, Sód 1391,55 mg, Błonnik pokarmowy 11,97 g, w tym cukry 11,92 g, Białko ogółem 45,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,24 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
371 kcal	Tłuszcz 18,01 g, Węglowodany ogółem 36,54 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 16,25 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 413,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	nektar czarna porzeczka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
141 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 33,9 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 0,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
676 kcal	Tłuszcz 35,19 g, Węglowodany ogółem 58,35 g, Sód 836,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,04 g, Białko ogółem 33,41 g, w tym cukry 15,36 g, Błonnik pokarmowy 5,82 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	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; kompot wiśniowy bez cukru ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
670 kcal	Tłuszcz 10,83 g, Węglowodany ogółem 102,42 g, Sód 1286,28 mg, Błonnik pokarmowy 17,58 g, w tym cukry 34,85 g, Białko ogółem 37,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,35 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/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Filet z indyka wędzony ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
364 kcal	Tłuszcz 19,44 g, Węglowodany ogółem 32,71 g, Sód 635,78 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 11,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek	nektar czarna porzeczka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
141 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 33,9 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 0,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g
dzienna szkoła	
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
1017 kcal	Tłuszcz 25,54 g, Węglowodany ogółem 132,33 g, Sód 1171,23 mg, Błonnik pokarmowy 8,96 g, w tym cukry 7,02 g, Białko ogółem 53,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,64 g
dieta wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
852 kcal	Tłuszcz 39,76 g, Węglowodany ogółem 94,19 g, Sód 917,08 mg, Błonnik pokarmowy 6,31 g, Białko ogółem 34,31 g, w tym cukry 36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,58 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	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
1265 kcal	Tłuszcz 36,62 g, Węglowodany ogółem 166,48 g, Sód 2001,36 mg, Błonnik pokarmowy 10,73 g, w tym cukry 22,66 g, Białko ogółem 56,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,88 g
Podwieczorek	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
464 kcal	Tłuszcz 19,95 g, Węglowodany ogółem 56,95 g, Sód 752,85 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, Białko ogółem 13,58 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	nektar czarna porzeczka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
141 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 33,9 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 0,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g
dieta bez laktozy - KOD 11/LA	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szynka gotowana ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
566 kcal	Tłuszcz 34,74 g, Węglowodany ogółem 42,3 g, Sód 816,65 mg, Błonnik pokarmowy 3,91 g, Białko ogółem 25,57 g, w tym cukry 9,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3/; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
1053 kcal	Tłuszcz 27,46 g, Węglowodany ogółem 146,82 g, Sód 1851,16 mg, Błonnik pokarmowy 9,61 g, w tym cukry 22,95 g, Białko ogółem 44,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,55 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; ser wiejski ; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
412 kcal	Tłuszcz 17,64 g, Węglowodany ogółem 54,97 g, Sód 524,85 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, Białko ogółem 7,55 g, w tym cukry 7,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	nektar czarna porzeczka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
141 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 33,9 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 0,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g
dieta podstawowa komercja	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
852 kcal	Tłuszcz 39,76 g, Węglowodany ogółem 94,19 g, Sód 917,08 mg, Błonnik pokarmowy 6,31 g, Białko ogółem 34,31 g, w tym cukry 36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,58 g

Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
1096 kcal	Tłuszcz 31,42 g, Węglowodany ogółem 137,68 g, Sód 2001,36 mg, Błonnik pokarmowy 10,73 g, w tym cukry 8,26 g, Białko ogółem 54,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,64 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
464 kcal	Tłuszcz 19,95 g, Węglowodany ogółem 56,95 g, Sód 752,85 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, Białko ogółem 13,58 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g