

JADŁOSPIS NA 2025-04-11 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
707 kcal	Tłuszcz 31,66 g, w tym cukry 12,84 g, Białko ogółem 18,7 g, Błonnik pokarmowy 8,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Węglowodany ogółem 86,54 g, Sód 763,59 mg
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; rukola z susz. pomid., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; mandarynki ; Kompot z czarnej porzeczki
685 kcal	Tłuszcz 25,65 g, Węglowodany ogółem 82,46 g, Sód 451,77 mg, Błonnik pokarmowy 18,03 g, Białko ogółem 34,3 g, w tym cukry 14,34 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
796 kcal	Tłuszcz 43,25 g, Węglowodany ogółem 85,76 g, Sód 1047,97 mg, Błonnik pokarmowy 12,42 g, Białko ogółem 18,35 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,24 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
534 kcal	Tłuszcz 18,62 g, w tym cukry 13,5 g, Białko ogółem 13,25 g, Błonnik pokarmowy 3,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Węglowodany ogółem 63,52 g, Sód 18,56 mg
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan
467 kcal	Tłuszcz 13,28 g, Węglowodany ogółem 67,3 g, Sód 555,58 mg, Błonnik pokarmowy 9,89 g, Białko ogółem 19,82 g, w tym cukry 16,97 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
459 kcal	Tłuszcz 20,53 g, Węglowodany ogółem 53,6 g, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Białko ogółem 17,55 g, w tym cukry 9,23 g, Sód 736,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
610 kcal	Tłuszcz 20,34 g, w tym cukry 19,63 g, Białko ogółem 11,62 g, Błonnik pokarmowy 14,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 71,12 g, Sód 226,76 mg
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	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; grejfruty
379 kcal	Tłuszcz 13,08 g, Węglowodany ogółem 45,94 g, Sód 555,97 mg, Błonnik pokarmowy 9,37 g, Białko ogółem 19,82 g, w tym cukry 1,57 g
Podwieczorek	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/
452 kcal	Tłuszcz 21,96 g, Węglowodany ogółem 49,77 g, Sód 958,92 mg, Błonnik pokarmowy 10,13 g, Białko ogółem 13,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, w tym cukry 2 g

wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
638 kcal	Tłuszcz 20,34 g, w tym cukry 26,62 g, Białko ogółem 11,62 g, Błonnik pokarmowy 14,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 78,11 g, Sód 226,83 mg
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty
383 kcal	Tłuszcz 13,08 g, Węglowodany ogółem 46,94 g, Sód 555,98 mg, Błonnik pokarmowy 9,37 g, Białko ogółem 19,82 g, w tym cukry 2,57 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
481 kcal	Tłuszcz 21,97 g, Węglowodany ogółem 56,9 g, Sód 959,19 mg, Błonnik pokarmowy 10,2 g, Białko ogółem 13,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, w tym cukry 8,99 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dzienna szkoła	
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki
617 kcal	Tłuszcz 25,35 g, Węglowodany ogółem 65,66 g, Sód 450,27 mg, Błonnik pokarmowy 15,18 g, Białko ogółem 34,3 g, w tym cukry 2,34 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; jogurt naturalny
707 kcal	Tłuszcz 31,66 g, w tym cukry 12,84 g, Białko ogółem 18,7 g, Błonnik pokarmowy 8,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Węglowodany ogółem 86,54 g, Sód 763,59 mg
Drugie śniadanie	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
140 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; mandarynki ; Kompot z czarnej porzeczki
685 kcal	Tłuszcz 25,65 g, Węglowodany ogółem 82,46 g, Sód 451,77 mg, Błonnik pokarmowy 18,03 g, Białko ogółem 34,3 g, w tym cukry 14,34 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
987 kcal	Tłuszcz 56,99 g, Węglowodany ogółem 85,82 g, Sód 1586,77 mg, Błonnik pokarmowy 12,42 g, Białko ogółem 35,09 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,24 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy
693 kcal	Tłuszcz 30,98 g, w tym cukry 11,65 g, Białko ogółem 17,89 g, Błonnik pokarmowy 8,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 85,14 g, Sód 749,41 mg

Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki
617 kcal	Tłuszcz 25,35 g, Węglowodany ogółem 65,66 g, Sód 450,27 mg, Błonnik pokarmowy 15,18 g, Białko ogółem 34,3 g, w tym cukry 2,34 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; sałata rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
796 kcal	Tłuszcz 43,25 g, Węglowodany ogółem 85,76 g, Sód 1047,97 mg, Błonnik pokarmowy 12,42 g, Białko ogółem 18,35 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,24 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Tuńczyk w sosie własnym ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
659 kcal	Tłuszcz 18,94 g, w tym cukry 30,31 g, Białko ogółem 20,94 g, Błonnik pokarmowy 10,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 80,62 g, Sód 4,38 mg
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan
467 kcal	Tłuszcz 13,28 g, Węglowodany ogółem 67,3 g, Sód 555,58 mg, Błonnik pokarmowy 9,89 g, Białko ogółem 19,82 g, w tym cukry 16,97 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
459 kcal	Tłuszcz 20,53 g, Węglowodany ogółem 53,6 g, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Białko ogółem 17,55 g, w tym cukry 9,23 g, Sód 736,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g