

JADŁOSPIS NA 2025-02-14 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
802 kcal	Tłuszcz 37,48 g, w tym cukry 26,6 g, Białko ogółem 25,65 g, Błonnik pokarmowy 5,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,81 g, Węglowodany ogółem 79,51 g, Sód 532,89 mg
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki gotowane ; Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
948 kcal	Tłuszcz 39,47 g, Węglowodany ogółem 114,23 g, Sód 873,31 mg, Błonnik pokarmowy 17,1 g, w tym cukry 9,13 g, Białko ogółem 34,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,67 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
522 kcal	Tłuszcz 23,84 g, Węglowodany ogółem 62,86 g, Sód 371,19 mg, Błonnik pokarmowy 7,12 g, Białko ogółem 13,22 g, w tym cukry 7,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; dżem owocowy ; Kiełki ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
744 kcal	Tłuszcz 28,56 g, Węglowodany ogółem 81,6 g, Sód 415,13 mg, Błonnik pokarmowy 2,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,18 g, Białko ogółem 26,46 g, w tym cukry 31 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
746 kcal	Tłuszcz 6,26 g, Węglowodany ogółem 130,72 g, Sód 1110,4 mg, Błonnik pokarmowy 17,96 g, Białko ogółem 35,23 g, w tym cukry 22,05 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
383 kcal	Tłuszcz 17,44 g, Węglowodany ogółem 42 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 15,08 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 241,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Kiełki ; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
641 kcal	Tłuszcz 28,91 g, Węglowodany ogółem 57,49 g, Sód 526,21 mg, Błonnik pokarmowy 3,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,18 g, Białko ogółem 22,14 g, w tym cukry 20,32 g
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/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 7/; Owsianka z gruszkami i cynamonem /Alergeny: 1,7/
749 kcal	Tłuszcz 16,59 g, Węglowodany ogółem 119,09 g, Sód 1418,69 mg, Błonnik pokarmowy 18,13 g, Białko ogółem 33,78 g, w tym cukry 13,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Podwieczorek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
376 kcal	Tłuszcz 18,87 g, Węglowodany ogółem 38,17 g, Sód 463,58 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 10,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
791 kcal	Białko ogółem 20,88 g, Błonnik pokarmowy 3,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,09 g, Tłuszcz 34,45 g, w tym cukry 31,63 g, Węglowodany ogółem 78 g, Sód 303,09 mg
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem bezglutenowa /Alergeny: 7,3/; Ziemniaki gotowane ; ryba panierowana b/g /Alergeny: 4,7,3/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok vege 0,5
709 kcal	Tłuszcz 25,57 g, Węglowodany ogółem 78,03 g, Sód 822,63 mg, Błonnik pokarmowy 19,55 g, w tym cukry 20,89 g, Białko ogółem 30,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,49 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
583 kcal	Białko ogółem 14,45 g, Błonnik pokarmowy 3,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 24,39 g, w tym cukry 13,02 g, Węglowodany ogółem 66,31 g, Sód 11,55 mg
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata bez cukru 250ml ; Kiełki ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
645 kcal	Tłuszcz 28,94 g, Węglowodany ogółem 58,36 g, Sód 529,51 mg, Błonnik pokarmowy 3,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,18 g, Białko ogółem 22,14 g, w tym cukry 20,32 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Owsianka z gruszkami i cynamonem /Alergeny: 1,7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
815 kcal	Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 131,63 g, Sód 2055,59 mg, Błonnik pokarmowy 21,76 g, Białko ogółem 33,78 g, w tym cukry 13,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,36 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
380 kcal	Tłuszcz 18,9 g, Węglowodany ogółem 38,74 g, Sód 674,48 mg, Błonnik pokarmowy 5,65 g, Białko ogółem 10,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dzienna szkoła

Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki gotowane ; Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
722 kcal	Tłuszcz 35,43 g, Węglowodany ogółem 74,95 g, Sód 870,61 mg, Błonnik pokarmowy 12,88 g, w tym cukry 2,89 g, Białko ogółem 27,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,67 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
802 kcal	Tłuszcz 37,48 g, w tym cukry 26,6 g, Białko ogółem 25,65 g, Błonnik pokarmowy 5,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,81 g, Węglowodany ogółem 79,51 g, Sód 532,89 mg
Drugie śniadanie	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 3,2 g, Węglowodany ogółem 13,05 g, Sód 64,52 mg, Błonnik pokarmowy 0,9 g, w tym cukry 6,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki gotowane ; Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
948 kcal	Tłuszcz 39,47 g, Węglowodany ogółem 114,23 g, Sód 873,31 mg, Błonnik pokarmowy 17,1 g, w tym cukry 9,13 g, Białko ogółem 34,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,67 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/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
617 kcal	Tłuszcz 30,71 g, Węglowodany ogółem 62,86 g, Sód 371,19 mg, Błonnik pokarmowy 7,12 g, Białko ogółem 21,41 g, w tym cukry 7,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
736 kcal	Tłuszcz 37,48 g, w tym cukry 10,4 g, Białko ogółem 25,45 g, Błonnik pokarmowy 5,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,81 g, Węglowodany ogółem 63,31 g, Sód 532,89 mg
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki gotowane ; Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
722 kcal	Tłuszcz 35,43 g, Węglowodany ogółem 74,95 g, Sód 870,61 mg, Błonnik pokarmowy 12,88 g, w tym cukry 2,89 g, Białko ogółem 27,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,67 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
522 kcal	Tłuszcz 23,84 g, Węglowodany ogółem 62,86 g, Sód 371,19 mg, Błonnik pokarmowy 7,12 g, Białko ogółem 13,22 g, w tym cukry 7,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g