

JADŁOSPIS NA 2025-06-30 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; keczup /Alergeny: 9/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Frankfurterki ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
858 kcal	Tłuszcz 50,84 g, w tym cukry 11,76 g, Białko ogółem 30,64 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 69,75 g, Sód 1313,1 mg
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/; Smoothie ; Kompot z czarnej porzeczki
893 kcal	Tłuszcz 15,53 g, Węglowodany ogółem 152,66 g, Błonnik pokarmowy 15,43 g, Białko ogółem 32,48 g, w tym cukry 29,81 g, Sód 1922,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
553 kcal	Tłuszcz 25,95 g, Węglowodany ogółem 57,77 g, Sód 965,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 21,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g, w tym cukry 7,81 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
684 kcal	Tłuszcz 42,02 g, w tym cukry 11,34 g, Białko ogółem 24,03 g, Błonnik pokarmowy 4,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, Węglowodany ogółem 50,66 g, Sód 1040,48 mg
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Smoothie ; Kompot z czarnej porzeczki
738 kcal	Tłuszcz 11,88 g, Węglowodany ogółem 129,64 g, Błonnik pokarmowy 14,58 g, Białko ogółem 25,02 g, w tym cukry 14,63 g, Sód 1827,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Podwieczorek	jogurt owocowy /Alergeny: 7/
92 kcal	Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 21 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
321 kcal	Tłuszcz 13,9 g, Węglowodany ogółem 40,45 g, Sód 458,4 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 9,01 g, w tym cukry 7,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,15 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznicza na parze /Alergeny: 3/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata
656 kcal	Tłuszcz 34,04 g, w tym cukry 8,88 g, Białko ogółem 30,81 g, Błonnik pokarmowy 3,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 60,26 g, Sód 374,9 mg
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Smoothie ; Kompot z czarnej porzeczki ; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
893 kcal	Tłuszcz 15,53 g, Węglowodany ogółem 152,66 g, Błonnik pokarmowy 15,43 g, Białko ogółem 32,48 g, w tym cukry 29,81 g, Sód 1922,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/
477 kcal	Tłuszcz 18,53 g, Węglowodany ogółem 63,22 g, Sód 615,19 mg, Błonnik pokarmowy 7,12 g, Białko ogółem 13,31 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

banan

116 kcal Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie

Salata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznicza na parze /Alergeny: 3/

656 kcal Tłuszcz 34,04 g, Węglowodany ogółem 60,26 g, Sód 374,9 mg, Błonnik pokarmowy 3,44 g, Białko ogółem 30,81 g, w tym cukry 8,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 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

zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Smoothie

845 kcal Tłuszcz 15,51 g, Węglowodany ogółem 141,18 g, Błonnik pokarmowy 15,03 g, Białko ogółem 32,05 g, w tym cukry 19,84 g, Sód 1910,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 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

ser puszysty /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Salata /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

477 kcal Tłuszcz 18,53 g, Węglowodany ogółem 63,22 g, Sód 615,19 mg, Błonnik pokarmowy 7,12 g, Białko ogółem 13,31 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

banan

116 kcal Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g