

JADŁOSPIS NA 2025-07-03 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
649 kcal	Tłuszcz 42,26 g, Węglowodany ogółem 42,14 g, Sód 874,2 mg, Błonnik pokarmowy 4,05 g, Białko ogółem 31,39 g, w tym cukry 9,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1020 kcal	Tłuszcz 36,97 g, Węglowodany ogółem 133,77 g, Sód 1015,41 mg, Błonnik pokarmowy 16,89 g, Białko ogółem 41,23 g, w tym cukry 29,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,94 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/
797 kcal	Tłuszcz 43,26 g, Węglowodany ogółem 85,87 g, Sód 1048,13 mg, Błonnik pokarmowy 12,48 g, Białko ogółem 18,35 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,24 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pasta z sera żółtego /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
510 kcal	Tłuszcz 36,26 g, Węglowodany ogółem 25,21 g, Sód 534,85 mg, Błonnik pokarmowy 3,1 g, Białko ogółem 24,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, w tym cukry 8,73 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ziemniaki gotowane ; Nugetsy /Alergeny: 3,1,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
643 kcal	Tłuszcz 14,59 g, Węglowodany ogółem 99,07 g, Sód 799,19 mg, Błonnik pokarmowy 16,22 g, Białko ogółem 32,08 g, w tym cukry 9,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,98 g
Podwieczorek	Murzynek /Alergeny: 1,7,3/
411 kcal	Tłuszcz 25,46 g, Węglowodany ogółem 37,38 g, Sód 90,7 mg, Błonnik pokarmowy 0,93 g, w tym cukry 7,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g, Białko ogółem 5,03 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser białosy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
296 kcal	Tłuszcz 17,8 g, Węglowodany ogółem 25,76 g, Sód 455,55 mg, Błonnik pokarmowy 1,63 g, Białko ogółem 9,96 g, w tym cukry 7,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,39 g
wieczorny posiłek	mus owocowy
124 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; jajecznica na parze /Alergeny: 3/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
467 kcal	Tłuszcz 25,91 g, Węglowodany ogółem 41,71 g, Błonnik pokarmowy 2,05 g, Białko ogółem 20,7 g, w tym cukry 8,33 g, Sód 156,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
748 kcal	Tłuszcz 11,11 g, Węglowodany ogółem 122,85 g, Sód 1272,42 mg, Błonnik pokarmowy 16,68 g, Białko ogółem 45,39 g, w tym cukry 29,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,07 g
Kolacja	Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/
470 kcal	Tłuszcz 20,75 g, Węglowodany ogółem 58,02 g, Sód 343,12 mg, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Białko ogółem 15,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, w tym cukry 9,23 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
557 kcal	Tłuszcz 33,35 g, Węglowodany ogółem 41,79 g, Sód 498,13 mg, Błonnik pokarmowy 5,61 g, Białko ogółem 25,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, w tym cukry 8,64 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	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki
730 kcal	Tłuszcz 11,82 g, Węglowodany ogółem 106,92 g, Sód 1216,85 mg, Błonnik pokarmowy 16,46 g, Białko ogółem 54,18 g, w tym cukry 15,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,62 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
507 kcal	Tłuszcz 22,44 g, Węglowodany ogółem 64,36 g, Sód 582,76 mg, Błonnik pokarmowy 10,86 g, Białko ogółem 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, w tym cukry 8,99 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pasta z sera żółtego /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
510 kcal	Tłuszcz 36,26 g, Węglowodany ogółem 25,21 g, Sód 534,85 mg, Błonnik pokarmowy 3,1 g, w tym cukry 8,73 g, Białko ogółem 24,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Nuggetsy /Alergeny: 3,1,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
603 kcal	Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 89,92 g, Sód 795,69 mg, Błonnik pokarmowy 15,47 g, Białko ogółem 31,13 g, w tym cukry 9,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,98 g
Podwieczorek	Murzynek /Alergeny: 1,7,3/
411 kcal	Tłuszcz 25,46 g, Węglowodany ogółem 37,38 g, Sód 90,7 mg, Błonnik pokarmowy 0,93 g, w tym cukry 7,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g, Białko ogółem 5,03 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser białosy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
296 kcal	Tłuszcz 17,8 g, Węglowodany ogółem 25,76 g, Sód 455,55 mg, Błonnik pokarmowy 1,63 g, Białko ogółem 9,96 g, w tym cukry 7,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,39 g
wieczorny posiłek	mus owocowy
124 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g