

JADŁOSPIS NA 2025-04-29 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
578 kcal	Tłuszcz 19,68 g, Węglowodany ogółem 87,32 g, Sód 592,76 mg, Błonnik pokarmowy 8,95 g, Białko ogółem 17,52 g, w tym cukry 21,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
853 kcal	Tłuszcz 36,21 g, Węglowodany ogółem 79,91 g, Sód 1699,96 mg, Błonnik pokarmowy 11,35 g, Białko ogółem 43,84 g, w tym cukry 17,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,59 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; ogórek małosolny /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/
475 kcal	Tłuszcz 19,2 g, Węglowodany ogółem 62,72 g, Sód 689,79 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 11,67 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Sałata /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; banan
473 kcal	Tłuszcz 17,71 g, Węglowodany ogółem 63,97 g, Sód 618,77 mg, Błonnik pokarmowy 3,8 g, Białko ogółem 20,22 g, w tym cukry 21,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
611 kcal	Tłuszcz 11,31 g, Węglowodany ogółem 86,99 g, Sód 1002,15 mg, Błonnik pokarmowy 12,93 g, Białko ogółem 33,09 g, w tym cukry 18,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,47 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola
370 kcal	Tłuszcz 17,09 g, Węglowodany ogółem 39,91 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 14,34 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 331,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
486 kcal	Tłuszcz 20,26 g, Węglowodany ogółem 62,33 g, Sód 568,15 mg, Białko ogółem 15,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 10,45 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 kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; jogurt naturalny
611 kcal	Tłuszcz 13,73 g, Węglowodany ogółem 90,18 g, Sód 1683,4 mg, Błonnik pokarmowy 12,11 g, Białko ogółem 33,04 g, w tym cukry 2,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,47 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser puszysty /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; ogórek małosolny /Alergeny: 1/
439 kcal	Tłuszcz 19,66 g, Węglowodany ogółem 51,41 g, Sód 663,98 mg, Białko ogółem 10,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 8,19 g
wieczorny posiłek	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
---------	--

dzienna szkoła

Obiad	Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
-------	--

671 kcal	Tłuszcz 27,62 g, Węglowodany ogółem 77,19 g, Sód 1453,2 mg, Błonnik pokarmowy 10,9 g, Białko ogółem 31,63 g, w tym cukry 6,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,98 g
----------	---

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
-----------	--

578 kcal	Tłuszcz 19,68 g, Węglowodany ogółem 87,32 g, Sód 592,76 mg, Błonnik pokarmowy 8,95 g, Białko ogółem 17,52 g, w tym cukry 21,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
----------	--

Drugie śniadanie	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
------------------	----------------------------------

85 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,39 g, Sód 67,53 mg, Błonnik pokarmowy 0 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 9,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
---------	---

Obiad	Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
-------	--

853 kcal	Tłuszcz 36,21 g, Węglowodany ogółem 79,91 g, Sód 1699,96 mg, Błonnik pokarmowy 11,35 g, Białko ogółem 43,84 g, w tym cukry 17,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,59 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/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; ogórek małosolny /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/
---------	---

475 kcal	Tłuszcz 19,2 g, Węglowodany ogółem 62,72 g, Sód 689,79 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 11,67 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
----------	--

wieczorny posiłek	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
---------	--

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały b/l z rzodkiewką i szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
-----------	---

552 kcal	Tłuszcz 18,6 g, Węglowodany ogółem 87,13 g, Sód 581,78 mg, Błonnik pokarmowy 8,99 g, Białko ogółem 13,08 g, w tym cukry 22,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
----------	---

Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny bez laktozy
-------	---

692 kcal	Tłuszcz 25,37 g, Węglowodany ogółem 79,1 g, Sód 1693,58 mg, Błonnik pokarmowy 11,24 g, Białko ogółem 38,63 g, w tym cukry 7,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,14 g
----------	--

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser wiejski ; ogórek małosolny /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/
---------	---

433 kcal	Tłuszcz 17,73 g, Węglowodany ogółem 57,23 g, Sód 681,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Białko ogółem 9,75 g, w tym cukry 7,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
----------	--

wieczorny posiłek	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
---------	--

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
-----------	---

462 kcal	Tłuszcz 19,32 g, Węglowodany ogółem 59,12 g, Sód 591,56 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 17,52 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
----------	---

Obiad	Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
699 kcal	Tłuszcz 26,73 g, Węglowodany ogółem 78,51 g, Sód 1685,78 mg, Błonnik pokarmowy 11,35 g, Białko ogółem 38,23 g, w tym cukry 5,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,14 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; ogórek małosolny /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/
475 kcal	Tłuszcz 19,2 g, Węglowodany ogółem 62,72 g, Sód 689,79 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 11,67 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	Sałata /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; banan
473 kcal	Tłuszcz 17,71 g, Węglowodany ogółem 63,97 g, Sód 618,77 mg, Błonnik pokarmowy 3,8 g, Białko ogółem 20,22 g, w tym cukry 21,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
611 kcal	Tłuszcz 11,31 g, Węglowodany ogółem 86,99 g, Sód 1002,15 mg, Błonnik pokarmowy 12,93 g, Białko ogółem 33,09 g, w tym cukry 18,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,47 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola
370 kcal	Tłuszcz 17,09 g, Węglowodany ogółem 39,91 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 14,34 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 331,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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