

JADŁOSPIS NA 2025-09-11 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Nektaryna
595 kcal	Sód 970,13 mg, Węglowodany ogółem 50,84 g, w tym cukry 15,46 g, Tłuszcz 33,05 g, Błonnik pokarmowy 4,99 g, Białko ogółem 28,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
984 kcal	Tłuszcz 28,34 g, Węglowodany ogółem 135,26 g, Sód 1807,54 mg, Błonnik pokarmowy 20,27 g, w tym cukry 35,21 g, Białko ogółem 49,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
570 kcal	Tłuszcz 31,65 g, Węglowodany ogółem 59,98 g, Sód 834,4 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 11,46 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,9 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szynka gotowana ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Powidła /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Nekataryna
749 kcal	Tłuszcz 38,05 g, Węglowodany ogółem 63,38 g, Błonnik pokarmowy 2,79 g, Białko ogółem 43,51 g, w tym cukry 32,8 g, Sód 778,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; fasolka szparagowa z wody ; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
910 kcal	Tłuszcz 20,08 g, Węglowodany ogółem 138,18 g, Sód 1612,78 mg, Błonnik pokarmowy 21,71 g, w tym cukry 39,61 g, Białko ogółem 49,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,39 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki
403 kcal	Tłuszcz 21,52 g, Węglowodany ogółem 35,84 g, Błonnik pokarmowy 1,37 g, Białko ogółem 17,01 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 675,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,7 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata rukola ; Nekataryna
723 kcal	Tłuszcz 39,46 g, Węglowodany ogółem 54,78 g, Sód 1000,93 mg, Błonnik pokarmowy 6,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, Białko ogółem 39,09 g, w tym cukry 20,8 g
Drugie śniadanie	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; fasolka szparagowa z wody ; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt naturalny
832 kcal	Tłuszcz 18,51 g, Węglowodany ogółem 127,28 g, Sód 1556,46 mg, Błonnik pokarmowy 21,26 g, w tym cukry 19,8 g, Białko ogółem 45,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,84 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki ; Herbata bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/
396 kcal	Tłuszcz 22,95 g, Węglowodany ogółem 32,01 g, Sód 898,48 mg, Błonnik pokarmowy 5,11 g, Białko ogółem 12,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,7 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dzienna szkoła

Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
892 kcal	Tłuszcz 26,09 g, Węglowodany ogółem 122,96 g, Sód 1737,04 mg, Błonnik pokarmowy 19,82 g, w tym cukry 14,21 g, Białko ogółem 43,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
555 kcal	Sód 969,33 mg, Węglowodany ogółem 41,4 g, w tym cukry 9,06 g, Tłuszcz 32,89 g, Błonnik pokarmowy 4,03 g, Białko ogółem 28,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
892 kcal	Tłuszcz 26,09 g, Węglowodany ogółem 122,96 g, Sód 1737,04 mg, Błonnik pokarmowy 19,82 g, w tym cukry 14,21 g, Białko ogółem 43,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
570 kcal	Tłuszcz 31,65 g, Węglowodany ogółem 59,98 g, Sód 834,4 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 11,46 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,9 g