

JADŁOSPIS NA 2025-02-26 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
752 kcal	Tłuszcz 37,59 g, Węglowodany ogółem 78,52 g, Sód 1176,99 mg, Błonnik pokarmowy 8,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g, w tym cukry 3,91 g, Białko ogółem 26,25 g
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser jogurtowy z chiał i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
1201 kcal	Tłuszcz 37,47 g, Węglowodany ogółem 182,18 g, Sód 1901,17 mg, Błonnik pokarmowy 19,88 g, Białko ogółem 24,3 g, w tym cukry 20,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/
753 kcal	Tłuszcz 31 g, Węglowodany ogółem 89,23 g, Sód 752,02 mg, Błonnik pokarmowy 6,41 g, Białko ogółem 27,52 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
770 kcal	Tłuszcz 29,93 g, Węglowodany ogółem 93,49 g, Sód 1119,32 mg, Błonnik pokarmowy 3,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,68 g, w tym cukry 34,53 g, Białko ogółem 33,67 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser jogurtowy z chiał i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
779 kcal	Tłuszcz 6,41 g, Węglowodany ogółem 132,72 g, Sód 642,75 mg, Błonnik pokarmowy 16,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 20,16 g, Białko ogółem 50,19 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
627 kcal	Tłuszcz 19,08 g, Węglowodany ogółem 81,92 g, Błonnik pokarmowy 3,84 g, Białko ogółem 30,06 g, w tym cukry 7,72 g, Sód 451,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
635 kcal	Tłuszcz 30,56 g, Węglowodany ogółem 60,3 g, Sód 1240,55 mg, Błonnik pokarmowy 4,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, w tym cukry 22,3 g, Białko ogółem 28,35 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	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser jogurtowy z chiał i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
736 kcal	Tłuszcz 6,37 g, Węglowodany ogółem 121,98 g, Sód 642,55 mg, Błonnik pokarmowy 16,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 10,18 g, Białko ogółem 50,19 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
513 kcal	Tłuszcz 18,05 g, Węglowodany ogółem 70,28 g, Sód 642,62 mg, Błonnik pokarmowy 7,61 g, Białko ogółem 12,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,49 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

dzienna szkoła

Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1084 kcal	Tłuszcz 34,89 g, Węglowodany ogółem 163,72 g, Sód 1837,77 mg, Błonnik pokarmowy 18,82 g, Białko ogółem 19,25 g, w tym cukry 7,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
653 kcal	Tłuszcz 35,69 g, Węglowodany ogółem 60,08 g, Sód 1032,97 mg, Błonnik pokarmowy 5,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 2,72 g, Białko ogółem 25,44 g
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1084 kcal	Tłuszcz 34,89 g, Węglowodany ogółem 163,72 g, Sód 1837,77 mg, Błonnik pokarmowy 18,82 g, Białko ogółem 19,25 g, w tym cukry 7,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
753 kcal	Tłuszcz 31 g, Węglowodany ogółem 89,23 g, Sód 752,02 mg, Błonnik pokarmowy 6,41 g, Białko ogółem 27,52 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g