

JADŁOSPIS NA 2025-11-04 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
650 kcal	w tym cukry 19,5 g, Białko ogółem 19,73 g, Tłuszcz 40,59 g, Węglowodany ogółem 35,85 g, Sód 976,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g, Błonnik pokarmowy 2,91 g
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty
739 kcal	Tłuszcz 25,8 g, Węglowodany ogółem 119,8 g, Sód 1228,42 mg, Błonnik pokarmowy 14,69 g, Białko ogółem 9,46 g, w tym cukry 7,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 3/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Herbata z cytryną
675 kcal	Tłuszcz 35,93 g, Węglowodany ogółem 66,32 g, Sód 1516,9 mg, Błonnik pokarmowy 9,04 g, Białko ogółem 24,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 12,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
502 kcal	Tłuszcz 19,67 g, Węglowodany ogółem 39,74 g, Błonnik pokarmowy 1,87 g, Białko ogółem 28,76 g, w tym cukry 13,13 g, Sód 391,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,75 g
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; banan
669 kcal	Tłuszcz 8,12 g, Węglowodany ogółem 142,1 g, Sód 1124,7 mg, Błonnik pokarmowy 17,45 g, Białko ogółem 10,59 g, w tym cukry 21,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
515 kcal	Tłuszcz 21,88 g, Węglowodany ogółem 57,49 g, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Białko ogółem 24,63 g, w tym cukry 12,82 g, Sód 1291,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
453 kcal	Tłuszcz 19,85 g, Węglowodany ogółem 28,05 g, Sód 608,88 mg, Błonnik pokarmowy 3,77 g, Białko ogółem 27,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,75 g, w tym cukry 2,91 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; grejfruty
603 kcal	Tłuszcz 8,37 g, Węglowodany ogółem 123,88 g, Sód 720,43 mg, Błonnik pokarmowy 14,44 g, Białko ogółem 5,84 g, w tym cukry 0,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 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: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
466 kcal	Tłuszcz 22,06 g, Węglowodany ogółem 45,8 g, Sód 1508,83 mg, Błonnik pokarmowy 8,29 g, Białko ogółem 22,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, w tym cukry 2,6 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/

55 kcal Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
650 kcal	Tłuszcz 40,59 g, Węglowodany ogółem 35,85 g, Sód 976,67 mg, Błonnik pokarmowy 2,91 g, Białko ogółem 19,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g, w tym cukry 19,5 g
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty
739 kcal	Tłuszcz 25,8 g, Węglowodany ogółem 119,8 g, Sód 1228,42 mg, Błonnik pokarmowy 14,69 g, Białko ogółem 9,46 g, w tym cukry 7,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 3/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Herbata z cytryną
675 kcal	Tłuszcz 35,93 g, Węglowodany ogółem 66,32 g, Sód 1516,9 mg, Błonnik pokarmowy 9,04 g, Białko ogółem 24,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 12,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
707 kcal	Tłuszcz 25,64 g, Węglowodany ogółem 111,96 g, Sód 1226,82 mg, Błonnik pokarmowy 13,17 g, Białko ogółem 9,46 g, w tym cukry 7,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 3/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
771 kcal	Tłuszcz 54,33 g, Węglowodany ogółem 35,91 g, Sód 1515,47 mg, Białko ogółem 34,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g, Błonnik pokarmowy 2,91 g, w tym cukry 18,42 g
Drugie śniadanie	budyń proteinowy /Alergeny: 1,7,9/
110 kcal	Węglowodany ogółem 6,2 g, Sód 0,86 mg, w tym cukry 4,69 g, Tłuszcz 0,03 g, Błonnik pokarmowy 0,06 g, Białko ogółem 0,84 g
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty
739 kcal	Tłuszcz 25,8 g, Węglowodany ogółem 119,8 g, Sód 1228,42 mg, Błonnik pokarmowy 14,69 g, Białko ogółem 9,46 g, w tym cukry 7,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 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: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 3/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Herbata z cytryną
675 kcal	Tłuszcz 35,93 g, Węglowodany ogółem 66,32 g, Sód 1516,9 mg, Błonnik pokarmowy 9,04 g, Białko ogółem 24,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 12,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 3/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
769 kcal	Tłuszcz 54,4 g, Węglowodany ogółem 35,91 g, Sód 1347,47 mg, Błonnik pokarmowy 2,91 g, Białko ogółem 33,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 18,42 g
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty
739 kcal	Tłuszcz 25,8 g, Węglowodany ogółem 119,8 g, Sód 1228,42 mg, Błonnik pokarmowy 14,69 g, Białko ogółem 9,46 g, w tym cukry 7,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 3/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Herbata z cytryną
675 kcal	Tłuszcz 35,93 g, Węglowodany ogółem 66,32 g, Sód 1516,9 mg, Błonnik pokarmowy 9,04 g, Białko ogółem 24,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 12,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 3/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
636 kcal	Tłuszcz 39,91 g, Węglowodany ogółem 34,45 g, Sód 962,49 mg, Białko ogółem 18,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 2,91 g, w tym cukry 18,31 g
Obiad	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
707 kcal	Tłuszcz 25,64 g, Węglowodany ogółem 111,96 g, Sód 1226,82 mg, Błonnik pokarmowy 13,17 g, Białko ogółem 9,46 g, w tym cukry 7,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 3/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Herbata z cytryną
675 kcal	Tłuszcz 35,93 g, Węglowodany ogółem 66,32 g, Sód 1516,9 mg, Błonnik pokarmowy 9,04 g, Białko ogółem 24,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 12,65 g