

JADŁOSPIS NA 2025-03-04 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; dżem owocowy ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; mandarynki
808 kcal	Tłuszcz 43,36 g, Węglowodany ogółem 80,05 g, Sód 1020,36 mg, Błonnik pokarmowy 9,82 g, Białko ogółem 28,6 g, w tym cukry 24,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,09 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
970 kcal	Tłuszcz 41,37 g, Węglowodany ogółem 115,15 g, Sód 724,16 mg, Błonnik pokarmowy 13 g, w tym cukry 19,1 g, Białko ogółem 35,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,44 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
722 kcal	Tłuszcz 30,63 g, Węglowodany ogółem 92,3 g, Sód 1054,49 mg, Błonnik pokarmowy 9,14 g, Białko ogółem 20,87 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
568 kcal	Tłuszcz 27,89 g, Węglowodany ogółem 58,37 g, Błonnik pokarmowy 1,87 g, Białko ogółem 25,89 g, w tym cukry 28,22 g, Sód 616,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Kompot z czarnej porzeczki ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
628 kcal	Tłuszcz 13,62 g, Węglowodany ogółem 82,09 g, Sód 820,37 mg, Błonnik pokarmowy 8,83 g, w tym cukry 25,15 g, Białko ogółem 37,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
515 kcal	Tłuszcz 17,58 g, Węglowodany ogółem 68,7 g, Błonnik pokarmowy 3,87 g, Białko ogółem 23,41 g, w tym cukry 7,72 g, Sód 622,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml
472 kcal	Tłuszcz 29,29 g, Węglowodany ogółem 32,67 g, Sód 838,76 mg, Błonnik pokarmowy 5,49 g, Białko ogółem 21,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g, w tym cukry 1,34 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 koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
526 kcal	Tłuszcz 11,24 g, Węglowodany ogółem 71,69 g, Sód 1555,2 mg, Błonnik pokarmowy 15,22 g, w tym cukry 3,29 g, Białko ogółem 34,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,09 g
Podwieczorek	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml

508 kcal	Tłuszcz 19,01 g, Węglowodany ogółem 64,87 g, Sód 845,05 mg, Błonnik pokarmowy 7,61 g, Białko ogółem 19,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,49 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pasta z jajek /Alergeny: 3,7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
412 kcal	Tłuszcz 13,8 g, Węglowodany ogółem 57,85 g, Błonnik pokarmowy 1,87 g, Białko ogółem 16,67 g, w tym cukry 27,43 g, Sód 522,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,65 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Kompot z czarnej porzeczki ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
628 kcal	Tłuszcz 13,62 g, Węglowodany ogółem 82,09 g, Sód 820,37 mg, Błonnik pokarmowy 8,83 g, w tym cukry 25,15 g, Białko ogółem 37,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
457 kcal	Tłuszcz 11,2 g, Węglowodany ogółem 68,62 g, Błonnik pokarmowy 3,87 g, Białko ogółem 23,3 g, w tym cukry 7,72 g, Sód 627,27 mg
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; dżem owocowy ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; mandarynki
869 kcal	Białko ogółem 29,83 g, Błonnik pokarmowy 6,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,57 g, Tłuszcz 43,91 g, w tym cukry 29,8 g, Węglowodany ogółem 83,5 g, Sód 660,72 mg
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem bezglutenowa /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
747 kcal	Tłuszcz 26,65 g, Węglowodany ogółem 85,19 g, Sód 1328,31 mg, Błonnik pokarmowy 16,66 g, w tym cukry 5,22 g, Białko ogółem 34,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,37 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 3,10,7,6/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
737 kcal	Białko ogółem 19,35 g, Błonnik pokarmowy 4,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Tłuszcz 27,27 g, w tym cukry 15,06 g, Węglowodany ogółem 99,79 g, Sód 1403,72 mg
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml
477 kcal	Tłuszcz 29,35 g, Węglowodany ogółem 33,9 g, Sód 841,16 mg, Błonnik pokarmowy 5,85 g, Białko ogółem 21,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g, w tym cukry 1,34 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
526 kcal	Tłuszcz 11,24 g, Węglowodany ogółem 71,69 g, Sód 1555,2 mg, Błonnik pokarmowy 15,22 g, w tym cukry 3,29 g, Białko ogółem 34,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,09 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
508 kcal	Tłuszcz 19,01 g, Węglowodany ogółem 64,87 g, Sód 845,05 mg, Błonnik pokarmowy 7,61 g, Białko ogółem 19,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,49 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dzienna szkoła

Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki
801 kcal	Tłuszcz 36,17 g, Węglowodany ogółem 86,35 g, Sód 724,16 mg, Błonnik pokarmowy 13 g, w tym cukry 4,7 g, Białko ogółem 34,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,2 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; dżem owocowy ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; mandarynki
808 kcal	Tłuszcz 43,36 g, Węglowodany ogółem 80,05 g, Sód 1020,36 mg, Błonnik pokarmowy 9,82 g, Białko ogółem 28,6 g, w tym cukry 24,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,09 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 koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
970 kcal	Tłuszcz 41,37 g, Węglowodany ogółem 115,15 g, Sód 724,16 mg, Błonnik pokarmowy 13 g, w tym cukry 19,1 g, Białko ogółem 35,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,44 g
Podwieczorek	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
140 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
722 kcal	Tłuszcz 30,63 g, Węglowodany ogółem 92,3 g, Sód 1054,49 mg, Błonnik pokarmowy 9,14 g, Białko ogółem 20,87 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; dżem owocowy ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; mandarynki
690 kcal	Tłuszcz 34,47 g, Węglowodany ogółem 80,01 g, Sód 661,16 mg, Błonnik pokarmowy 9,82 g, Białko ogółem 18,79 g, w tym cukry 24,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok vege 0,5
921 kcal	Tłuszcz 37,17 g, Węglowodany ogółem 104,85 g, Sód 724,16 mg, Błonnik pokarmowy 20,5 g, w tym cukry 22,7 g, Białko ogółem 37,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,2 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
722 kcal	Tłuszcz 30,63 g, Węglowodany ogółem 92,3 g, Sód 1054,49 mg, Błonnik pokarmowy 9,14 g, Białko ogółem 20,87 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; dżem owocowy ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
740 kcal	Tłuszcz 43,06 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 1018,86 mg, Błonnik pokarmowy 6,97 g, Białko ogółem 28,6 g, w tym cukry 12,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,09 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki

801 kcal	Tłuszcz 36,17 g, Węglowodany ogółem 86,35 g, Sód 724,16 mg, Błonnik pokarmowy 13 g, w tym cukry 4,7 g, Białko ogółem 34,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,2 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
722 kcal	Tłuszcz 30,63 g, Węglowodany ogółem 92,3 g, Sód 1054,49 mg, Błonnik pokarmowy 9,14 g, Białko ogółem 20,87 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pasta z jajek /Alergeny: 3,7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
543 kcal	Tłuszcz 14,65 g, Węglowodany ogółem 85,35 g, Błonnik pokarmowy 3,67 g, Białko ogółem 21,67 g, w tym cukry 29,73 g, Sód 758,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,83 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
910 kcal	Tłuszcz 11,49 g, Węglowodany ogółem 77,28 g, Sód 937,9 mg, Błonnik pokarmowy 9,36 g, w tym cukry 28,14 g, Białko ogółem 46,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
457 kcal	Tłuszcz 11,2 g, Węglowodany ogółem 68,62 g, Błonnik pokarmowy 3,87 g, Białko ogółem 23,3 g, w tym cukry 7,72 g, Sód 627,27 mg
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g