

JADŁOSPIS NA 2025-02-10 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/
1081 kcal	Tłuszcz 54,38 g, Węglowodany ogółem 100,94 g, Sód 1403,05 mg, Błonnik pokarmowy 8,26 g, Białko ogółem 45,81 g, w tym cukry 24,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,97 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy ; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
848 kcal	Tłuszcz 17,02 g, Węglowodany ogółem 138,14 g, Sód 533,09 mg, Błonnik pokarmowy 13,52 g, Białko ogółem 27,92 g, w tym cukry 15,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Szynkówka
487 kcal	Tłuszcz 21,31 g, Węglowodany ogółem 64,07 g, Sód 823,69 mg, Błonnik pokarmowy 6,87 g, Białko ogółem 8,72 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
899 kcal	Tłuszcz 40,82 g, w tym cukry 30,03 g, Białko ogółem 50,86 g, Błonnik pokarmowy 4,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,65 g, Węglowodany ogółem 86,84 g, Sód 779,79 mg
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
797 kcal	Tłuszcz 15,15 g, Węglowodany ogółem 130,5 g, Sód 635,78 mg, Błonnik pokarmowy 15,29 g, Białko ogółem 28,74 g, w tym cukry 11,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,82 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Szynkówka ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/
380 kcal	Tłuszcz 19,27 g, Węglowodany ogółem 40,44 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 11,39 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 347,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; jogurt naturalny
749 kcal	Tłuszcz 39,33 g, w tym cukry 3,83 g, Białko ogółem 41,59 g, Błonnik pokarmowy 8,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g, Węglowodany ogółem 59,57 g, Sód 1016,5 mg
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
714 kcal	Tłuszcz 15,08 g, Węglowodany ogółem 111,19 g, Sód 427,75 mg, Błonnik pokarmowy 19 g, Białko ogółem 34,45 g, w tym cukry 4,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,73 g
Podwieczorek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Szynkówka ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/
373 kcal	Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 36,61 g, Sód 570,08 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 7,07 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/
924 kcal	Białko ogółem 35,29 g, Błonnik pokarmowy 4,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, Tłuszcz 47 g, w tym cukry 16,79 g, Węglowodany ogółem 79,89 g, Sód 895,35 mg
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim b/g /Alergeny: 3,6,7/; Kompot śliwkowy ; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/
601 kcal	Tłuszcz 13,22 g, Węglowodany ogółem 96,18 g, Sód 1220,99 mg, Błonnik pokarmowy 11,56 g, Białko ogółem 19,28 g, w tym cukry 6,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,79 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Szynkówka
548 kcal	Białko ogółem 9,95 g, Błonnik pokarmowy 3,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 21,86 g, w tym cukry 12,99 g, Węglowodany ogółem 67,52 g, Sód 464,05 mg
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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; jogurt naturalny
777 kcal	Tłuszcz 39,33 g, w tym cukry 10,82 g, Białko ogółem 41,59 g, Błonnik pokarmowy 8,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g, Węglowodany ogółem 66,56 g, Sód 1016,57 mg
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
834 kcal	Tłuszcz 16,97 g, Węglowodany ogółem 135,75 g, Sód 533,05 mg, Błonnik pokarmowy 16,62 g, Białko ogółem 27,92 g, w tym cukry 11,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Szynkówka ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/
401 kcal	Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 43,6 g, Sód 570,15 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 7,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 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 /Alergeny: 7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy
564 kcal	Tłuszcz 9,25 g, Węglowodany ogółem 92,39 g, Sód 481,39 mg, Błonnik pokarmowy 12,24 g, Białko ogółem 23,92 g, w tym cukry 6,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/
1013 kcal	Tłuszcz 53,96 g, Węglowodany ogółem 84,44 g, Sód 1284,55 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 44,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,97 g, w tym cukry 23,87 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
87 kcal	Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy ; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
848 kcal	Tłuszcz 17,02 g, Węglowodany ogółem 138,14 g, Sód 533,09 mg, Błonnik pokarmowy 13,52 g, Białko ogółem 27,92 g, w tym cukry 15,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g
Podwieczorek	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 3,2 g, Węglowodany ogółem 13,05 g, Sód 64,52 mg, Błonnik pokarmowy 0,9 g, w tym cukry 6,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Szynkówka

419 kcal	Tłuszcz 20,89 g, Węglowodany ogółem 47,57 g, Sód 705,19 mg, Błonnik pokarmowy 5,91 g, Białko ogółem 7,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 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 zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/
1081 kcal	Tłuszcz 54,38 g, Węglowodany ogółem 100,94 g, Sód 1403,05 mg, Błonnik pokarmowy 8,26 g, Białko ogółem 45,81 g, w tym cukry 24,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,97 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy
564 kcal	Tłuszcz 9,25 g, Węglowodany ogółem 92,39 g, Sód 481,39 mg, Błonnik pokarmowy 12,24 g, Białko ogółem 23,92 g, w tym cukry 6,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Szynkówka
487 kcal	Tłuszcz 21,31 g, Węglowodany ogółem 64,07 g, Sód 823,69 mg, Błonnik pokarmowy 6,87 g, Białko ogółem 8,72 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g