

JADŁOSPIS NA 2025-04-14 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Musztarda /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
853 kcal	Tłuszcz 52,16 g, Węglowodany ogółem 72,32 g, Sód 1236,17 mg, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Białko ogółem 21,46 g, w tym cukry 12,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
863 kcal	Tłuszcz 15,95 g, Węglowodany ogółem 143,09 g, Sód 474,01 mg, Błonnik pokarmowy 16,44 g, w tym cukry 36,21 g, Białko ogółem 27,63 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
467 kcal	Tłuszcz 24,93 g, Węglowodany ogółem 40,73 g, Sód 723,85 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 20,48 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
555 kcal	Tłuszcz 23,05 g, Węglowodany ogółem 64,28 g, Błonnik pokarmowy 3,85 g, Białko ogółem 21,98 g, w tym cukry 9,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,84 g, Sód 150,57 mg
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
776 kcal	Tłuszcz 10,22 g, Węglowodany ogółem 140,68 g, Sód 709,86 mg, Błonnik pokarmowy 15,43 g, Białko ogółem 25,23 g, w tym cukry 39,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
362 kcal	Tłuszcz 16,21 g, Węglowodany ogółem 36,1 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 18,35 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 650,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
548 kcal	Tłuszcz 24,48 g, Węglowodany ogółem 60,45 g, Sód 373,1 mg, Błonnik pokarmowy 7,59 g, w tym cukry 1,81 g, Białko ogółem 17,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,84 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
14 kcal	Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; kompot wiśniowy bez cukru ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
796 kcal	Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 132,04 g, Sód 531,65 mg, Błonnik pokarmowy 14,02 g, Białko ogółem 26,14 g, w tym cukry 31,32 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
355 kcal	Tłuszcz 17,64 g, Węglowodany ogółem 32,27 g, Sód 873,05 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 14,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,4 g

wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
dieta bogatoresztkowa - KOD 5	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
821 kcal	Tłuszcz 30,87 g, Węglowodany ogółem 103,14 g, Sód 465,5 mg, Błonnik pokarmowy 10,91 g, w tym cukry 17,81 g, Białko ogółem 28,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,22 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; kompot wiśniowy bez cukru ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
796 kcal	Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 132,04 g, Sód 531,65 mg, Błonnik pokarmowy 14,02 g, Białko ogółem 26,14 g, w tym cukry 31,32 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
355 kcal	Tłuszcz 17,64 g, Węglowodany ogółem 32,27 g, Sód 873,05 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 14,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,4 g
wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
dzienna szkoła	
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy
688 kcal	Tłuszcz 17,97 g, Węglowodany ogółem 102,01 g, Błonnik pokarmowy 10,3 g, Białko ogółem 24,69 g, w tym cukry 7,27 g, Sód 1526,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
dieta wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Musztarda /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; keczup /Alergeny: 9/; ser hochland /Alergeny: 7/; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
1037 kcal	Tłuszcz 64,14 g, Węglowodany ogółem 66,61 g, Sód 1687,87 mg, Błonnik pokarmowy 5,83 g, Białko ogółem 37,21 g, w tym cukry 12,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Drugie śniadanie	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
863 kcal	Tłuszcz 15,95 g, Węglowodany ogółem 143,09 g, Sód 474,01 mg, Błonnik pokarmowy 16,44 g, w tym cukry 36,21 g, Białko ogółem 27,63 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 zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
467 kcal	Tłuszcz 24,93 g, Węglowodany ogółem 40,73 g, Sód 723,85 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 20,48 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g