

JADŁOSPIS NA 2025-04-10 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko (1 sztuka)
662 kcal	Tłuszcz 33,93 g, Węglowodany ogółem 60,63 g, Sód 857,01 mg, Błonnik pokarmowy 6,34 g, Białko ogółem 32,54 g, w tym cukry 9,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1231 kcal	Tłuszcz 51,14 g, Węglowodany ogółem 147,96 g, Sód 839,79 mg, Błonnik pokarmowy 11,43 g, w tym cukry 28,57 g, Białko ogółem 41,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,56 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
684 kcal	Tłuszcz 27,83 g, Węglowodany ogółem 83,77 g, Sód 631,07 mg, Błonnik pokarmowy 6,64 g, Białko ogółem 21,9 g, w tym cukry 7,41 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/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; banan
702 kcal	Tłuszcz 33,01 g, Węglowodany ogółem 69,26 g, Błonnik pokarmowy 3,8 g, Białko ogółem 35,21 g, w tym cukry 23,94 g, Sód 626,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1259 kcal	Tłuszcz 49,94 g, Węglowodany ogółem 154,04 g, Sód 1001,7 mg, Błonnik pokarmowy 11,32 g, w tym cukry 28,62 g, Białko ogółem 45,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,52 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
528 kcal	Tłuszcz 20,6 g, Węglowodany ogółem 51,37 g, Błonnik pokarmowy 3,16 g, Białko ogółem 35,98 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 597,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; grejfruty
611 kcal	Tłuszcz 34,24 g, Węglowodany ogółem 45,07 g, Sód 848,94 mg, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Białko ogółem 30,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, w tym cukry 2,31 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
974 kcal	Tłuszcz 34,32 g, Węglowodany ogółem 114,88 g, Sód 941,88 mg, Błonnik pokarmowy 19,3 g, w tym cukry 9,34 g, Białko ogółem 52,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g
Podwieczorek	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

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/
521 kcal	Tłuszcz 22,03 g, Węglowodany ogółem 47,54 g, Sód 820,02 mg, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Białko ogółem 31,66 g, w tym cukry 0,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; grejfruty
639 kcal	Tłuszcz 34,24 g, Węglowodany ogółem 52,06 g, Sód 849,01 mg, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Białko ogółem 30,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, w tym cukry 9,3 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
994 kcal	Tłuszcz 34,32 g, Węglowodany ogółem 119,87 g, Sód 941,93 mg, Błonnik pokarmowy 19,3 g, w tym cukry 14,33 g, Białko ogółem 52,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
549 kcal	Tłuszcz 22,03 g, Węglowodany ogółem 54,53 g, Sód 820,09 mg, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Białko ogółem 31,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 g, w tym cukry 7,74 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	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
766 kcal	Tłuszcz 26,96 g, Węglowodany ogółem 93,26 g, Sód 781,23 mg, Błonnik pokarmowy 9,64 g, w tym cukry 11,66 g, Białko ogółem 38,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko (1 sztuka)
793 kcal	Tłuszcz 34,78 g, Węglowodany ogółem 88,13 g, Sód 1093,51 mg, Błonnik pokarmowy 8,14 g, Białko ogółem 37,54 g, w tym cukry 12,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,93 g
Drugie śniadanie	kaszka z truskawkami /Alergeny: 7,1/
136 kcal	Tłuszcz 4,9 g, Węglowodany ogółem 17,31 g, Sód 68,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 7,05 g, Błonnik pokarmowy 0,79 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; placek maślanowy /Alergeny: 1,7,3/
1231 kcal	Tłuszcz 51,14 g, Węglowodany ogółem 147,96 g, Sód 839,79 mg, Błonnik pokarmowy 11,43 g, w tym cukry 28,57 g, Białko ogółem 41,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,56 g
Podwieczorek	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
684 kcal	Tłuszcz 27,83 g, Węglowodany ogółem 83,77 g, Sód 631,07 mg, Błonnik pokarmowy 6,64 g, Białko ogółem 21,9 g, w tym cukry 7,41 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 biegunkowa

Śniadanie	Biszkopcy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; kisiel z jabłkiem
423 kcal	Tłuszcz 19,57 g, Węglowodany ogółem 49,09 g, Sód 95,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,32 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 5,23 g
Obiad	Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
249 kcal	Błonnik pokarmowy 5,04 g, Tłuszcz 1,45 g, Węglowodany ogółem 56,89 g, Sód 319,17 mg, Białko ogółem 4,21 g, w tym cukry 5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; jabłko pieczone ; Herbata bez cukru 250ml ; kisiel
195 kcal	Tłuszcz 1,07 g, Węglowodany ogółem 43,52 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 5,23 g, Sód 2,7 mg

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko (1 sztuka)
662 kcal	Tłuszcz 33,93 g, Węglowodany ogółem 60,63 g, Sód 857,01 mg, Błonnik pokarmowy 6,34 g, Białko ogółem 32,54 g, w tym cukry 9,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; sok vege 0,5
886 kcal	Tłuszcz 27,96 g, Węglowodany ogółem 111,76 g, Sód 781,23 mg, Błonnik pokarmowy 17,14 g, w tym cukry 29,66 g, Białko ogółem 41,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
684 kcal	Tłuszcz 27,83 g, Węglowodany ogółem 83,77 g, Sód 631,07 mg, Błonnik pokarmowy 6,64 g, Białko ogółem 21,9 g, w tym cukry 7,41 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 podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki
733 kcal	Tłuszcz 34,3 g, Węglowodany ogółem 73,61 g, Sód 1091,11 mg, Błonnik pokarmowy 5,74 g, Białko ogółem 37,54 g, w tym cukry 12,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,93 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
766 kcal	Tłuszcz 26,96 g, Węglowodany ogółem 93,26 g, Sód 781,23 mg, Błonnik pokarmowy 9,64 g, w tym cukry 11,66 g, Białko ogółem 38,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
684 kcal	Tłuszcz 27,83 g, Węglowodany ogółem 83,77 g, Sód 631,07 mg, Błonnik pokarmowy 6,64 g, Białko ogółem 21,9 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; banan
702 kcal	Tłuszcz 33,01 g, Węglowodany ogółem 69,26 g, Błonnik pokarmowy 3,8 g, Białko ogółem 35,21 g, w tym cukry 23,94 g, Sód 626,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1132 kcal	Tłuszcz 41,78 g, Węglowodany ogółem 154,04 g, Sód 972,55 mg, Błonnik pokarmowy 11,32 g, w tym cukry 28,62 g, Białko ogółem 31,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,52 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
528 kcal	Tłuszcz 20,6 g, Węglowodany ogółem 51,37 g, Błonnik pokarmowy 3,16 g, Białko ogółem 35,98 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 597,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 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