

JADŁOSPIS NA 2025-09-12 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
786 kcal	Tłuszcz 37,76 g, Węglowodany ogółem 73,83 g, Sód 632,08 mg, Błonnik pokarmowy 9,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g, Białko ogółem 26,43 g, w tym cukry 22,72 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
1157 kcal	Tłuszcz 59,91 g, Węglowodany ogółem 113,66 g, Sód 926,97 mg, Błonnik pokarmowy 11,2 g, w tym cukry 6,19 g, Białko ogółem 53,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
811 kcal	Błonnik pokarmowy 12,3 g, Tłuszcz 43,18 g, Węglowodany ogółem 87,89 g, Sód 973,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, Białko ogółem 21,09 g, w tym cukry 9,48 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
782 kcal	Tłuszcz 33,35 g, Węglowodany ogółem 73,1 g, Sód 861,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,48 g, Białko ogółem 37,52 g, w tym cukry 30,79 g, Błonnik pokarmowy 6,41 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
590 kcal	Tłuszcz 23,59 g, Węglowodany ogółem 67,55 g, Sód 676,49 mg, Błonnik pokarmowy 13,15 g, Białko ogółem 31,11 g, w tym cukry 11,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,51 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
495 kcal	Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 49,89 g, Błonnik pokarmowy 2,59 g, Białko ogółem 29,34 g, w tym cukry 8,03 g, Sód 103,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
71 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 17,6 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 1,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
686 kcal	Tłuszcz 32,38 g, Węglowodany ogółem 56,66 g, Sód 1007,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g, Białko ogółem 33,2 g, w tym cukry 22,61 g, Błonnik pokarmowy 10,08 g
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: 7,9/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/
556 kcal	Tłuszcz 22,91 g, Węglowodany ogółem 61,16 g, Sód 662,26 mg, Błonnik pokarmowy 13,15 g, Białko ogółem 30,3 g, w tym cukry 5,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,06 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/; Herbata bez cukru 250ml ; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

488 kcal	Tłuszcz 22,13 g, Węglowodany ogółem 46,06 g, Sód 326,12 mg, Błonnik pokarmowy 6,33 g, w tym cukry 0,8 g, Białko ogółem 25,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
914 kcal	Tłuszcz 43,41 g, Węglowodany ogółem 88,16 g, Sód 856,47 mg, Błonnik pokarmowy 11,2 g, w tym cukry 6,19 g, Białko ogółem 43,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
786 kcal	Tłuszcz 37,76 g, Węglowodany ogółem 73,83 g, Sód 632,08 mg, Błonnik pokarmowy 9,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g, Białko ogółem 26,43 g, w tym cukry 22,72 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 kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
795 kcal	Tłuszcz 34,2 g, Węglowodany ogółem 88,11 g, Sód 684,86 mg, Błonnik pokarmowy 12,32 g, Białko ogółem 35,94 g, w tym cukry 27,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 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: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
874 kcal	Błonnik pokarmowy 12,3 g, Tłuszcz 47,86 g, Węglowodany ogółem 87,91 g, Sód 1097,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, Białko ogółem 26,31 g, w tym cukry 9,48 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/
731 kcal	Tłuszcz 37,26 g, Węglowodany ogółem 73,83 g, Sód 632,08 mg, Błonnik pokarmowy 6,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,51 g, Białko ogółem 24,68 g, w tym cukry 13,72 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
914 kcal	Tłuszcz 43,41 g, Węglowodany ogółem 88,16 g, Sód 856,47 mg, Błonnik pokarmowy 11,2 g, w tym cukry 6,19 g, Białko ogółem 43,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
811 kcal	Błonnik pokarmowy 12,3 g, Tłuszcz 43,18 g, Węglowodany ogółem 87,89 g, Sód 973,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, Białko ogółem 21,09 g, w tym cukry 9,48 g