

JADŁOSPIS NA 2025-01-03 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
731 kcal	Tłuszcz 32 g, Węglowodany ogółem 85,53 g, Sód 1320,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,74 g, Białko ogółem 25,38 g, w tym cukry 21,55 g, Błonnik pokarmowy 7,9 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
801 kcal	Tłuszcz 16,3 g, Węglowodany ogółem 128,44 g, Sód 869,78 mg, Błonnik pokarmowy 16,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,14 g, w tym cukry 18,89 g, Białko ogółem 39,14 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
494 kcal	Tłuszcz 18,54 g, Węglowodany ogółem 65,49 g, Sód 1001,22 mg, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Białko ogółem 15,85 g, w tym cukry 11,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	melon
72 kcal	Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rozszonka /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; jabłko (1 sztuka) ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
626 kcal	Tłuszcz 21,36 g, Węglowodany ogółem 83,4 g, Sód 765,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,79 g, Białko ogółem 24,34 g, w tym cukry 20,08 g, Błonnik pokarmowy 8,11 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
831 kcal	Tłuszcz 17,79 g, Węglowodany ogółem 144,74 g, Sód 1206,86 mg, Błonnik pokarmowy 15,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,33 g, w tym cukry 32,35 g, Białko ogółem 29 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
424 kcal	Tłuszcz 15,72 g, Węglowodany ogółem 42,04 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 13,82 g, w tym cukry 11,76 g, Sód 232,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	melon
72 kcal	Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; sałata rozszonka /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
559 kcal	Tłuszcz 22,31 g, Węglowodany ogółem 65,05 g, Sód 985,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,79 g, Białko ogółem 20,02 g, w tym cukry 12,85 g, Błonnik pokarmowy 9,45 g
Drugie śniadanie	koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
76 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 7,25 g, Sód 64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g, w tym cukry 4,7 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
532 kcal	Tłuszcz 12,16 g, Węglowodany ogółem 88,54 g, Sód 824,94 mg, Błonnik pokarmowy 12,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,31 g, w tym cukry 6,54 g, Białko ogółem 22,15 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
394 kcal	Tłuszcz 17,12 g, Węglowodany ogółem 32,54 g, Sód 454,68 mg, Błonnik pokarmowy 5,4 g, Białko ogółem 9,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 1,08 g
wieczorny posiłek	melon
72 kcal	Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
663 kcal	Tłuszcz 31,58 g, Węglowodany ogółem 69,03 g, Sód 1201,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,74 g, Białko ogółem 23,73 g, w tym cukry 21,13 g, Błonnik pokarmowy 6,94 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
730 kcal	Tłuszcz 18,15 g, Węglowodany ogółem 128,89 g, Sód 918,78 mg, Błonnik pokarmowy 12,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,14 g, w tym cukry 18,89 g, Białko ogółem 44,47 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Smoothie
558 kcal	Tłuszcz 18,12 g, Węglowodany ogółem 81,49 g, Sód 882,72 mg, Błonnik pokarmowy 8,68 g, Białko ogółem 15,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 23,34 g
wieczorny posiłek	melon
72 kcal	Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dzienna szkoła

Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
508 kcal	Tłuszcz 12,07 g, Węglowodany ogółem 84,91 g, Sód 832,91 mg, Błonnik pokarmowy 15,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,31 g, w tym cukry 7,24 g, Białko ogółem 19,09 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
662 kcal	Tłuszcz 27,38 g, Węglowodany ogółem 68,34 g, Sód 1030,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,74 g, Białko ogółem 37,8 g, w tym cukry 21,01 g, Błonnik pokarmowy 5,17 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
801 kcal	Tłuszcz 16,3 g, Węglowodany ogółem 128,44 g, Sód 869,78 mg, Błonnik pokarmowy 16,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,14 g, w tym cukry 18,89 g, Białko ogółem 39,14 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/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/
421 kcal	Tłuszcz 17,49 g, Węglowodany ogółem 50,88 g, Sód 889,92 mg, Błonnik pokarmowy 4,62 g, Białko ogółem 15,85 g, w tym cukry 11,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	melon
72 kcal	Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
475 kcal	Tłuszcz 16 g, Węglowodany ogółem 67,03 g, Sód 652,27 mg, Białko ogółem 15,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g, Błonnik pokarmowy 7,76 g, w tym cukry 7,23 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
857 kcal	Tłuszcz 18,22 g, Węglowodany ogółem 148,59 g, Sód 865,22 mg, Błonnik pokarmowy 18,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,33 g, w tym cukry 32,34 g, Białko ogółem 32,36 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
424 kcal	Tłuszcz 15,72 g, Węglowodany ogółem 42,04 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 13,82 g, w tym cukry 11,76 g, Sód 232,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	melon
72 kcal	Białko ogółem 1 g, Błonnik pokarmowy 1,6 g, Tłuszcz 0,2 g, w tym cukry 16,2 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
731 kcal	Tłuszcz 32 g, Węglowodany ogółem 85,53 g, Sód 1320,37 mg, Błonnik pokarmowy 7,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,74 g, Białko ogółem 25,38 g, w tym cukry 21,55 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
508 kcal	Tłuszcz 12,07 g, Węglowodany ogółem 84,91 g, Sód 832,91 mg, Błonnik pokarmowy 15,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,31 g, w tym cukry 7,24 g, Białko ogółem 19,09 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/
494 kcal	Tłuszcz 18,54 g, Węglowodany ogółem 65,49 g, Sód 1001,22 mg, Błonnik pokarmowy 7,14 g, Białko ogółem 15,85 g, w tym cukry 11,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g