

JADŁOSPIS NA 2024-10-25 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznicza ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
961 kcal	Tłuszcz 51,41 g, w tym cukry 39,44 g, Białko ogółem 49,92 g, Błonnik pokarmowy 3,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,01 g, Węglowodany ogółem 81,34 g, Sód 946,1 mg
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot śliwkowy ; grejfruty
723 kcal	Tłuszcz 30,45 g, Węglowodany ogółem 79,9 g, Sód 537,72 mg, Błonnik pokarmowy 14,87 g, Białko ogółem 36,76 g, w tym cukry 5,71 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
536 kcal	Tłuszcz 26,32 g, Węglowodany ogółem 58,76 g, Sód 618,15 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 15,47 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
975 kcal	Tłuszcz 42,58 g, Węglowodany ogółem 90,82 g, Sód 439,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,92 g, Białko ogółem 46,89 g, w tym cukry 40,34 g, Błonnik pokarmowy 3,74 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy ; mus owocowy
647 kcal	Tłuszcz 26,86 g, Węglowodany ogółem 76,18 g, Sód 335,37 mg, Błonnik pokarmowy 6,53 g, w tym cukry 17,04 g, Białko ogółem 22,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/
463 kcal	Sód 52,81 mg, Węglowodany ogółem 49,18 g, w tym cukry 3,23 g, Tłuszcz 19,05 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 24,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
1061 kcal	Tłuszcz 48,11 g, Węglowodany ogółem 102,61 g, Sód 837,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,07 g, Białko ogółem 42,58 g, w tym cukry 24,06 g, Błonnik pokarmowy 9,55 g
Drugie śniadanie	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; kompot śliwkowy bez cukru ; grejfruty
535 kcal	Tłuszcz 26,82 g, Węglowodany ogółem 50,33 g, Sód 298,92 mg, Błonnik pokarmowy 7,25 g, w tym cukry 1,25 g, Białko ogółem 22,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	ser puszysty /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml
548 kcal	Tłuszcz 21,62 g, Węglowodany ogółem 64,71 g, Sód 385,18 mg, Błonnik pokarmowy 8,19 g, Białko ogółem 20,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

86 kcal Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata
975 kcal	Tłuszcz 42,58 g, w tym cukry 40,34 g, Białko ogółem 46,89 g, Błonnik pokarmowy 3,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,92 g, Węglowodany ogółem 90,82 g, Sód 439,78 mg
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; mus owocowy ; Kompot śliwkowy
647 kcal	Tłuszcz 26,86 g, Węglowodany ogółem 76,18 g, Sód 335,37 mg, Błonnik pokarmowy 6,53 g, w tym cukry 17,04 g, Białko ogółem 22,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
463 kcal	Tłuszcz 19,05 g, Węglowodany ogółem 49,18 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 24,5 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 52,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; chleb bezglutenowy ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/
1022 kcal	Tłuszcz 49,43 g, Węglowodany ogółem 94,44 g, Sód 827,6 mg, Białko ogółem 45,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,29 g, w tym cukry 44,47 g, Błonnik pokarmowy 3,88 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot śliwkowy ; grejfruty
723 kcal	Tłuszcz 30,45 g, Węglowodany ogółem 79,9 g, Sód 537,72 mg, Błonnik pokarmowy 14,87 g, Białko ogółem 36,76 g, w tym cukry 5,71 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
597 kcal	Tłuszcz 26,87 g, Węglowodany ogółem 62,21 g, Sód 258,51 mg, Białko ogółem 16,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Błonnik pokarmowy 3,27 g, w tym cukry 8,99 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
1116 kcal	Tłuszcz 53,94 g, Węglowodany ogółem 110,94 g, Sód 759,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,01 g, Białko ogółem 50,85 g, w tym cukry 40,32 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; grejfruty
723 kcal	Tłuszcz 30,45 g, Węglowodany ogółem 79,9 g, Sód 537,72 mg, Błonnik pokarmowy 14,87 g, Białko ogółem 36,76 g, w tym cukry 5,71 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
603 kcal	Tłuszcz 26,2 g, Węglowodany ogółem 71,96 g, Sód 499,65 mg, Błonnik pokarmowy 9,39 g, Białko ogółem 15,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 31,49 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy
-------	--

691 kcal Tłuszcz 30,29 g, Węglowodany ogółem 72,06 g, Sód 536,12 mg, Błonnik pokarmowy 13,35 g, Białko ogółem 36,76 g, w tym cukry 5,71 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
1033 kcal	Tłuszcz 52,46 g, w tym cukry 39,44 g, Białko ogółem 49,92 g, Błonnik pokarmowy 5,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,01 g, Węglowodany ogółem 95,95 g, Sód 1057,4 mg
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot śliwkowy ; grejfruty ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
807 kcal	Tłuszcz 30,45 g, Węglowodany ogółem 85,5 g, Sód 537,72 mg, Błonnik pokarmowy 14,87 g, Białko ogółem 52,16 g, w tym cukry 11,03 g
Podwieczorek	kisiel z jabłkiem
72 kcal	Węglowodany ogółem 17,89 g, Sód 8,65 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,61 g, Tłuszcz 0,12 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
599 kcal	Tłuszcz 31 g, Węglowodany ogółem 58,78 g, Sód 741,75 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 20,69 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	Sałata /Alergeny: 7/; jajecznica 40g /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
651 kcal	Tłuszcz 26,47 g, Węglowodany ogółem 65,13 g, Sód 146,52 mg, Błonnik pokarmowy 3,38 g, Białko ogółem 24,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, w tym cukry 26,41 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot śliwkowy ; mus owocowy
647 kcal	Tłuszcz 26,86 g, Węglowodany ogółem 76,18 g, Sód 335,37 mg, Błonnik pokarmowy 6,53 g, w tym cukry 17,04 g, Białko ogółem 22,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy
435 kcal	Sód 44,26 mg, Węglowodany ogółem 49,36 g, w tym cukry 6,68 g, Tłuszcz 17,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Białko ogółem 21,23 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/
869 kcal	Tłuszcz 49,16 g, Węglowodany ogółem 69,04 g, Sód 875,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,01 g, Białko ogółem 44,52 g, w tym cukry 18,44 g, Błonnik pokarmowy 2,95 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy
691 kcal	Tłuszcz 30,29 g, Węglowodany ogółem 72,06 g, Sód 536,12 mg, Błonnik pokarmowy 13,35 g, Białko ogółem 36,76 g, w tym cukry 5,71 g
Kolacja	Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/
536 kcal	Sód 618,15 mg, Węglowodany ogółem 58,76 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 26,32 g, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 15,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta wegetariańska - KOD 11/WE

Śniadanie	jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
961 kcal	Tłuszcz 51,41 g, Węglowodany ogółem 81,34 g, Sód 946,1 mg, Białko ogółem 49,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,01 g, w tym cukry 39,44 g, Błonnik pokarmowy 3,4 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy ; grejfruty
723 kcal	Tłuszcz 30,45 g, Węglowodany ogółem 79,9 g, Sód 537,72 mg, Błonnik pokarmowy 14,87 g, Białko ogółem 36,76 g, w tym cukry 5,71 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
536 kcal	Tłuszcz 26,32 g, Węglowodany ogółem 58,76 g, Sód 618,15 mg, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 15,47 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g