

## JADŁOSPIS NA 2024-11-29 (piątek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; mandarynki
1090 kcal	Tłuszcz 51,31 g, Węglowodany ogółem 117,36 g, Sód 1418,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,9 g, Białko ogółem 45,31 g, w tym cukry 35,62 g, Błonnik pokarmowy 11,72 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Jogurt grecki /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1611 kcal	Tłuszcz 56,96 g, Węglowodany ogółem 239,7 g, Sód 502,68 mg, Błonnik pokarmowy 18,55 g, w tym cukry 48,64 g, Białko ogółem 23,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
623 kcal	Tłuszcz 34,75 g, Węglowodany ogółem 57,48 g, Sód 944,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 19,54 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiwi ; jajecznica na parze /Alergeny: 3/
773 kcal	Tłuszcz 31,92 g, Węglowodany ogółem 89,13 g, Sód 609,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g, Białko ogółem 36,62 g, w tym cukry 29,77 g, Błonnik pokarmowy 5,45 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/; Kompot śliwkowy
593 kcal	Tłuszcz 5,72 g, Węglowodany ogółem 121,53 g, Sód 365,13 mg, Błonnik pokarmowy 11,67 g, Białko ogółem 13,89 g, w tym cukry 21,99 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
470 kcal	Tłuszcz 18,85 g, Węglowodany ogółem 49,04 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 26,87 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 446,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

### dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; mandarynki
929 kcal	Tłuszcz 40,55 g, Węglowodany ogółem 104,5 g, Sód 1051,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,9 g, Białko ogółem 38,8 g, w tym cukry 27,89 g, Błonnik pokarmowy 12,67 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; kompot śliwkowy bez cukru ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/
506 kcal	Tłuszcz 5,7 g, Węglowodany ogółem 100,13 g, Sód 360,88 mg, Błonnik pokarmowy 11,59 g, Białko ogółem 13,72 g, w tym cukry 5,72 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	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

539 kcal	Sód 778,85 mg, Tłuszcz 21,42 g, Węglowodany ogółem 60,57 g, Błonnik pokarmowy 8,26 g, Białko ogółem 22,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

### dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Masło roślinne ; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiwi ; jajecznica na parze /Alergeny: 3/
715 kcal	Tłuszcz 25,54 g, Węglowodany ogółem 89,05 g, Sód 613,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,45 g, Białko ogółem 36,51 g, w tym cukry 29,77 g, Błonnik pokarmowy 5,45 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/; Kompot śliwkowy
593 kcal	Tłuszcz 5,72 g, Węglowodany ogółem 121,53 g, Sód 365,13 mg, Błonnik pokarmowy 11,67 g, Białko ogółem 13,89 g, w tym cukry 21,99 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
412 kcal	Tłuszcz 12,47 g, Węglowodany ogółem 48,96 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 26,76 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 451,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,52 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

### dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; mandarynki
885 kcal	Białko ogółem 32,98 g, Błonnik pokarmowy 6,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g, Tłuszcz 46,01 g, w tym cukry 26,96 g, Węglowodany ogółem 80,76 g, Sód 709,62 mg
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
699 kcal	Tłuszcz 6,02 g, Węglowodany ogółem 147,93 g, Sód 368,13 mg, Błonnik pokarmowy 13,92 g, Białko ogółem 13,89 g, w tym cukry 21,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
684 kcal	Białko ogółem 20,77 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,07 g, Tłuszcz 35,3 g, w tym cukry 12,99 g, Węglowodany ogółem 60,93 g, Sód 584,61 mg
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

### dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; mandarynki
1090 kcal	Tłuszcz 51,31 g, Węglowodany ogółem 117,36 g, Sód 1418,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,9 g, Białko ogółem 45,31 g, w tym cukry 35,62 g, Błonnik pokarmowy 11,72 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Jogurt grecki /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1611 kcal	Tłuszcz 56,96 g, Węglowodany ogółem 239,7 g, Sód 502,68 mg, Błonnik pokarmowy 18,55 g, w tym cukry 48,64 g, Białko ogółem 23,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
693 kcal	Tłuszcz 40,37 g, Węglowodany ogółem 57,5 g, Sód 1061,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 24,58 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

## dzienna szkoła

Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Jogurt grecki /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
1325 kcal	Tłuszcz 52,25 g, Węglowodany ogółem 186,41 g, Sód 431,24 mg, Błonnik pokarmowy 13,75 g, w tym cukry 33,92 g, Białko ogółem 17,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g

## dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; mandarynki
1090 kcal	Tłuszcz 51,31 g, Węglowodany ogółem 117,36 g, Sód 1418,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,9 g, Białko ogółem 45,31 g, w tym cukry 35,62 g, Błonnik pokarmowy 11,72 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny wysokobiałkowy /Alergeny: 7/
138 kcal	Białko ogółem 11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4 g, Tłuszcz 6 g, w tym cukry 10 g, Węglowodany ogółem 10 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Jogurt grecki /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1611 kcal	Tłuszcz 56,96 g, Węglowodany ogółem 239,7 g, Sód 502,68 mg, Błonnik pokarmowy 18,55 g, w tym cukry 48,64 g, Białko ogółem 23,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 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/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
623 kcal	Tłuszcz 34,75 g, Węglowodany ogółem 57,48 g, Sód 944,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 19,54 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

## dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; mandarynki
955 kcal	Tłuszcz 46,31 g, Węglowodany ogółem 104,81 g, Sód 1305,76 mg, Błonnik pokarmowy 11,72 g, Białko ogółem 36,75 g, w tym cukry 23,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,93 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy ; sok vege 0,5 ; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
639 kcal	Tłuszcz 2,61 g, Węglowodany ogółem 139,54 g, Sód 299,69 mg, Błonnik pokarmowy 18,87 g, Białko ogółem 11,43 g, w tym cukry 25,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
623 kcal	Tłuszcz 34,75 g, Węglowodany ogółem 57,48 g, Sód 944,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 19,54 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

## dieta podstawowa dzieci 2-3 lata

Śniadanie	Bułka ze słonecznikiem 25g /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/
237 kcal	Tłuszcz 13,39 g, Węglowodany ogółem 22,33 g, Sód 193,48 mg, Błonnik pokarmowy 1,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,97 g, w tym cukry 8,69 g, Białko ogółem 9,06 g
Drugie śniadanie	Mandarynki 75g
34 kcal	Tłuszcz 0,15 g, Węglowodany ogółem 8,4 g, Sód 0,75 mg, Błonnik pokarmowy 1,42 g, w tym cukry 6 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 200g /Alergeny: 7,1/; Racuchy z jabłkami i powidłami 150g /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Jogurt grecki 50g /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy

685 kcal	Tłuszcz 27,5 g, Węglowodany ogółem 94,49 g, Sód 218,74 mg, Błonnik pokarmowy 7,62 g, w tym cukry 21,53 g, Białko ogółem 9,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,55 g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/</b>
180 kcal	Tłuszcz 4,41 g, Węglowodany ogółem 26,89 g, Sód 68,44 mg, Białko ogółem 5,96 g, w tym cukry 14,72 g, Błonnik pokarmowy 2,55 g
<b>Kolacja</b>	<b>Chleb razowy /Alergeny: 1/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/; ser żółtyu salami /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/</b>
232 kcal	Tłuszcz 13,28 g, Węglowodany ogółem 21,82 g, Sód 229,62 mg, Błonnik pokarmowy 2,59 g, Białko ogółem 5,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,08 g, w tym cukry 6,99 g
<b>wieczorny posiłek</b>	<b>Smoothie</b>
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

## dieta podstawowa komercja

<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
1022 kcal	Tłuszcz 51,01 g, Węglowodany ogółem 100,56 g, Sód 1416,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,9 g, Białko ogółem 45,31 g, w tym cukry 23,62 g, Błonnik pokarmowy 8,87 g
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Jogurt grecki /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
1325 kcal	Tłuszcz 52,25 g, Węglowodany ogółem 186,41 g, Sód 431,24 mg, Błonnik pokarmowy 13,75 g, w tym cukry 33,92 g, Białko ogółem 17,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g
<b>Kolacja</b>	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
623 kcal	Tłuszcz 34,75 g, Węglowodany ogółem 57,48 g, Sód 944,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 19,54 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g