

JADŁOSPIS NA 2025-01-02 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
850 kcal	Tłuszcz 46,32 g, Węglowodany ogółem 75,55 g, Sód 1028,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,58 g, Białko ogółem 39,77 g, w tym cukry 29,58 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
1340 kcal	Tłuszcz 39,06 g, Węglowodany ogółem 171,87 g, Sód 2159,09 mg, Błonnik pokarmowy 15,17 g, w tym cukry 24,87 g, Białko ogółem 63,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,64 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
464 kcal	Tłuszcz 19,95 g, Węglowodany ogółem 56,95 g, Sód 752,85 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, Białko ogółem 13,58 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Szynka gotowana ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
762 kcal	Tłuszcz 37,69 g, Węglowodany ogółem 70,39 g, Sód 701,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,62 g, Białko ogółem 42,41 g, w tym cukry 29,45 g, Błonnik pokarmowy 2,11 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1237 kcal	Tłuszcz 23,01 g, Węglowodany ogółem 202,14 g, Sód 822,58 mg, Błonnik pokarmowy 17,22 g, w tym cukry 55,23 g, Białko ogółem 39,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/
383 kcal	Tłuszcz 17,56 g, Węglowodany ogółem 36,6 g, Błonnik pokarmowy 1,37 g, Białko ogółem 20,29 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 868,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Szynka gotowana ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
783 kcal	Tłuszcz 39,12 g, Węglowodany ogółem 73,55 g, Sód 924,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,62 g, Białko ogółem 38,09 g, w tym cukry 29,21 g, Błonnik pokarmowy 5,85 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/
832 kcal	Tłuszcz 19,61 g, Węglowodany ogółem 118,91 g, Sód 545,71 mg, Błonnik pokarmowy 14,28 g, w tym cukry 11,9 g, Białko ogółem 38,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,2 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/
404 kcal	Tłuszcz 18,99 g, Węglowodany ogółem 39,76 g, Sód 1090,95 mg, Błonnik pokarmowy 5,11 g, Białko ogółem 15,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g, w tym cukry 7,39 g

wieczorny posiłek

sok vege 0,5

120 kcal

Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta bogatobiałkowa - KOD 5

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szyunka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny

855 kcal

Tłuszcz 46,95 g, Węglowodany ogółem 73,66 g, Sód 1021,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,58 g, Białko ogółem 38,12 g, w tym cukry 29,16 g, Błonnik pokarmowy 5,85 g

Obiad

Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/

1126 kcal

Tłuszcz 36,13 g, Węglowodany ogółem 134,81 g, Sód 2121,87 mg, Błonnik pokarmowy 16,04 g, w tym cukry 23,99 g, Białko ogółem 59,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,75 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/

396 kcal

Tłuszcz 19,53 g, Węglowodany ogółem 40,45 g, Sód 634,35 mg, Błonnik pokarmowy 5,71 g, Białko ogółem 11,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 g

wieczorny posiłek

sok vege 0,5

120 kcal

Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dzienna szkoła

Obiad

Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy

1029 kcal

Tłuszcz 26,05 g, Węglowodany ogółem 133,81 g, Sód 1212,58 mg, Błonnik pokarmowy 9,09 g, w tym cukry 7,09 g, Białko ogółem 53,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,64 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szyunka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny

850 kcal

Tłuszcz 46,32 g, Węglowodany ogółem 75,55 g, Sód 1028,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,58 g, Białko ogółem 39,77 g, w tym cukry 29,58 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g

Drugie śniadanie

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

Obiad

Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/

1340 kcal

Tłuszcz 39,06 g, Węglowodany ogółem 171,87 g, Sód 2159,09 mg, Błonnik pokarmowy 15,17 g, w tym cukry 24,87 g, Białko ogółem 63,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,64 g

Podwieczorek

banan

116 kcal

Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/

391 kcal

Tłuszcz 18,9 g, Węglowodany ogółem 42,34 g, Sód 641,55 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 13,58 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

sok vege 0,5

120 kcal

Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie

masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szyunka gotowana ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; sałata rosłonka /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny

549 kcal

Tłuszcz 31,55 g, Węglowodany ogółem 45,05 g, Sód 418,05 mg, Białko ogółem 28,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,65 g, Błonnik pokarmowy 1,75 g, w tym cukry 16,62 g

Obiad	Rosół z makaronem i zieleciną /Alergeny: 1,7/; Roladka z indyka /Alergeny: 7/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
994 kcal	Tłuszcz 11,12 g, Węglowodany ogółem 184,14 g, Sód 921,22 mg, Błonnik pokarmowy 15,33 g, Białko ogółem 24,59 g, w tym cukry 54,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser wiejski /Alergeny: 7/
306 kcal	Tłuszcz 14,64 g, Węglowodany ogółem 34,45 g, Błonnik pokarmowy 1,37 g, Białko ogółem 10,07 g, w tym cukry 7,38 g, Sód 317,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,94 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szyunka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
760 kcal	Tłuszcz 41,82 g, Węglowodany ogółem 66,25 g, Sód 933,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,58 g, Białko ogółem 34,37 g, w tym cukry 21,63 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
1160 kcal	Tłuszcz 34,65 g, Węglowodany ogółem 144,98 g, Sód 2090,65 mg, Błonnik pokarmowy 12,62 g, w tym cukry 10,15 g, Białko ogółem 57,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,64 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
391 kcal	Tłuszcz 18,9 g, Węglowodany ogółem 42,34 g, Sód 641,55 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 13,58 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g