

## JADŁOSPIS NA 2025-01-16 (czwartek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
815 kcal	Sód 1081,92 mg, Węglowodany ogółem 71,93 g, w tym cukry 16,9 g, Tłuszcz 46,23 g, Błonnik pokarmowy 4,09 g, Białko ogółem 33,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,67 g
Obiad	Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
892 kcal	Tłuszcz 28,01 g, Węglowodany ogółem 116,33 g, Sód 1831,64 mg, Błonnik pokarmowy 18,52 g, w tym cukry 37,01 g, Białko ogółem 44,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; szynka gotowana jak dawniej ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
534 kcal	Tłuszcz 27,81 g, Węglowodany ogółem 57,37 g, Sód 362,49 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 12,66 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
697 kcal	Tłuszcz 35,88 g, Węglowodany ogółem 66,92 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 31,6 g, w tym cukry 16,48 g, Sód 367,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,67 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
670 kcal	Tłuszcz 10,39 g, Węglowodany ogółem 105,53 g, Sód 1768,91 mg, Błonnik pokarmowy 17,59 g, Białko ogółem 43,14 g, w tym cukry 33,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,07 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; szynka gotowana jak dawniej ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
463 kcal	Tłuszcz 18,2 g, Węglowodany ogółem 47,83 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 27,63 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 44,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
660 kcal	Tłuszcz 33,38 g, Węglowodany ogółem 66,16 g, Sód 800,47 mg, Błonnik pokarmowy 8,18 g, Białko ogółem 26,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, w tym cukry 14,15 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 jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; kompot śliwkowy bez cukru ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
591 kcal	Tłuszcz 6,67 g, Węglowodany ogółem 98,17 g, Sód 1341,45 mg, Błonnik pokarmowy 15,62 g, Białko ogółem 38,62 g, w tym cukry 19,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,08 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/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
456 kcal	Tłuszcz 19,63 g, Węglowodany ogółem 44 g, Sód 266,88 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Białko ogółem 23,31 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie

Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/

747 kcal

Sód 963,42 mg, Węglowodany ogółem 55,43 g, w tym cukry 16,48 g, Tłuszcz 45,81 g, Błonnik pokarmowy 3,13 g, Białko ogółem 31,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,67 g

Obiad

Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/

892 kcal

Tłuszcz 28,01 g, Węglowodany ogółem 116,33 g, Sód 1831,64 mg, Błonnik pokarmowy 18,52 g, w tym cukry 37,01 g, Białko ogółem 44,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; szynka gotowana jak dawniej ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

466 kcal

Tłuszcz 27,39 g, Węglowodany ogółem 40,87 g, Sód 243,99 mg, Błonnik pokarmowy 6,13 g, w tym cukry 6,99 g, Białko ogółem 11,01 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

## dzienna szkoła

Obiad

Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy

708 kcal

Tłuszcz 19,74 g, Węglowodany ogółem 95,85 g, Sód 898,61 mg, Błonnik pokarmowy 15,83 g, w tym cukry 12,97 g, Białko ogółem 37,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g

## dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie

Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/

815 kcal

Sód 1081,92 mg, Węglowodany ogółem 71,93 g, w tym cukry 16,9 g, Tłuszcz 46,23 g, Błonnik pokarmowy 4,09 g, Białko ogółem 33,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,67 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

Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/

892 kcal

Tłuszcz 28,01 g, Węglowodany ogółem 116,33 g, Sód 1831,64 mg, Błonnik pokarmowy 18,52 g, w tym cukry 37,01 g, Białko ogółem 44,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g

Podwieczorek

sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

66 kcal

Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

Kolacja

Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; szynka gotowana jak dawniej ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

534 kcal

Sód 362,49 mg, Węglowodany ogółem 57,37 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 27,81 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 12,66 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 podstawowa komercja

Śniadanie

Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; ogórek małosolny

645 kcal

Sód 871,02 mg, Węglowodany ogółem 41,36 g, w tym cukry 9,3 g, Tłuszcz 42,24 g, Błonnik pokarmowy 3,94 g, Białko ogółem 31,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g

Obiad	Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
708 kcal	Tłuszcz 19,74 g, Węglowodany ogółem 95,85 g, Sód 898,61 mg, Błonnik pokarmowy 15,83 g, w tym cukry 12,97 g, Białko ogółem 37,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; szynka gotowana jak dawniej ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
534 kcal	Tłuszcz 27,81 g, Węglowodany ogółem 57,37 g, Sód 362,49 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 12,66 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g