

JADŁOSPIS NA 2025-01-17 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Kiełki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
751 kcal	Tłuszcz 36,01 g, Węglowodany ogółem 73,63 g, Sód 666,4 mg, Błonnik pokarmowy 11,1 g, Białko ogółem 26,43 g, w tym cukry 21,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,13 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
555 kcal	Tłuszcz 25,29 g, Węglowodany ogółem 57,03 g, Sód 297,89 mg, Błonnik pokarmowy 5,97 g, Białko ogółem 22 g, w tym cukry 14,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
825 kcal	Tłuszcz 44,36 g, Węglowodany ogółem 87,26 g, Sód 963,59 mg, Błonnik pokarmowy 13 g, Białko ogółem 21,54 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Kiełki ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
661 kcal	Sód 784,17 mg, Węglowodany ogółem 68,51 g, w tym cukry 21,53 g, Tłuszcz 27,03 g, Błonnik pokarmowy 8,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,13 g, Białko ogółem 29,02 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; Banan
561 kcal	Tłuszcz 16,73 g, Węglowodany ogółem 79,7 g, Sód 292,37 mg, Błonnik pokarmowy 7,52 g, Białko ogółem 20,07 g, w tym cukry 26,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
489 kcal	Sód 334,42 mg, Węglowodany ogółem 52,53 g, w tym cukry 10,31 g, Tłuszcz 19,01 g, Błonnik pokarmowy 6,43 g, Białko ogółem 13,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
631 kcal	Tłuszcz 28,43 g, Węglowodany ogółem 59,01 g, Sód 1006,55 mg, Błonnik pokarmowy 12,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,13 g, Białko ogółem 24,7 g, w tym cukry 10,85 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty
334 kcal	Tłuszcz 13,08 g, Węglowodany ogółem 34,08 g, Sód 294,49 mg, Błonnik pokarmowy 7,41 g, Białko ogółem 18,05 g, w tym cukry 6,56 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

482 kcal	Sód 556,95 mg, Tłuszcz 20,44 g, Węglowodany ogółem 48,7 g, Błonnik pokarmowy 10,17 g, Białko ogółem 9,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, w tym cukry 3,08 g
wieczorny posiłek	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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Kiełki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
683 kcal	Tłuszcz 35,59 g, Węglowodany ogółem 57,13 g, Sód 547,9 mg, Błonnik pokarmowy 10,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,13 g, Białko ogółem 24,78 g, w tym cukry 21,35 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
555 kcal	Tłuszcz 25,29 g, Węglowodany ogółem 57,03 g, Sód 297,89 mg, Błonnik pokarmowy 5,97 g, Białko ogółem 22 g, w tym cukry 14,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
757 kcal	Tłuszcz 43,94 g, Węglowodany ogółem 70,76 g, Sód 845,09 mg, Błonnik pokarmowy 12,04 g, Białko ogółem 19,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 9,06 g
wieczorny posiłek	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

dzienna szkoła

Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
868 kcal	Tłuszcz 35,9 g, Węglowodany ogółem 105,71 g, Sód 614,22 mg, Błonnik pokarmowy 11,82 g, Białko ogółem 32,58 g, w tym cukry 13,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,47 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Kiełki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
751 kcal	Tłuszcz 36,01 g, Węglowodany ogółem 73,63 g, Sód 666,4 mg, Błonnik pokarmowy 11,1 g, Białko ogółem 26,43 g, w tym cukry 21,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,13 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
555 kcal	Tłuszcz 25,29 g, Węglowodany ogółem 57,03 g, Sód 297,89 mg, Błonnik pokarmowy 5,97 g, Białko ogółem 22 g, w tym cukry 14,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
784 kcal	Tłuszcz 45,14 g, Węglowodany ogółem 70,22 g, Sód 1123,75 mg, Błonnik pokarmowy 10,06 g, Białko ogółem 27,42 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	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

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Kiełki
696 kcal	Tłuszcz 35,51 g, Węglowodany ogółem 73,63 g, Sód 666,4 mg, Błonnik pokarmowy 7,35 g, Białko ogółem 24,68 g, w tym cukry 12,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,13 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
389 kcal	Tłuszcz 21,33 g, Węglowodany ogółem 27,03 g, Sód 297,89 mg, Błonnik pokarmowy 5,97 g, Białko ogółem 19,96 g, w tym cukry 6,56 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
825 kcal	Tłuszcz 44,36 g, Węglowodany ogółem 87,26 g, Sód 963,59 mg, Błonnik pokarmowy 13 g, Białko ogółem 21,54 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g