

JADŁOSPIS NA 2025-10-08 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
596 kcal	Tłuszcz 21,37 g, Węglowodany ogółem 77,47 g, Sód 1028,8 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 20,56 g, w tym cukry 28,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; śliwki
904 kcal	Tłuszcz 35,17 g, Węglowodany ogółem 119,06 g, Sód 819,58 mg, Błonnik pokarmowy 13,84 g, Białko ogółem 25,35 g, w tym cukry 3,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,76 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
636 kcal	Błonnik pokarmowy 6,86 g, Tłuszcz 35,31 g, Węglowodany ogółem 58,71 g, Sód 1077,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,33 g, Białko ogółem 21,52 g, w tym cukry 7,41 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; mus owocowy
531 kcal	Tłuszcz 18,44 g, Węglowodany ogółem 68,98 g, Błonnik pokarmowy 2,63 g, Białko ogółem 17,83 g, w tym cukry 18,49 g, Sód 607,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Gulasz z indyka z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
977 kcal	Tłuszcz 23,03 g, Węglowodany ogółem 165,25 g, Sód 850,04 mg, Błonnik pokarmowy 18,31 g, Białko ogółem 25,11 g, w tym cukry 24,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
551 kcal	Tłuszcz 27 g, Węglowodany ogółem 47,83 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 29,83 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 373,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; mus owocowy
524 kcal	Tłuszcz 19,87 g, Węglowodany ogółem 65,15 g, Sód 830,17 mg, Błonnik pokarmowy 6,37 g, Białko ogółem 13,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 11,26 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 ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; kasza gryczana /Alergeny: 7/; Gulasz z indyka z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
913 kcal	Tłuszcz 23,3 g, Węglowodany ogółem 140,41 g, Sód 1247,74 mg, Błonnik pokarmowy 20,1 g, Białko ogółem 30,19 g, w tym cukry 20,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,44 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/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
544 kcal	Tłuszcz 28,43 g, Węglowodany ogółem 44 g, Sód 595,68 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 25,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g

wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g
dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7	
Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Masło roślinne ; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; mus owocowy
417 kcal	Tłuszcz 9,54 g, Węglowodany ogółem 68,9 g, Błonnik pokarmowy 2,63 g, Białko ogółem 10,25 g, w tym cukry 18,49 g, Sód 253,74 mg
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Gulasz z indyka z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
977 kcal	Tłuszcz 23,03 g, Węglowodany ogółem 165,25 g, Sód 850,04 mg, Błonnik pokarmowy 18,31 g, Białko ogółem 25,11 g, w tym cukry 24,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Masło roślinne ; Kiełbasa krakowska parzona /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
417 kcal	Tłuszcz 14,57 g, Węglowodany ogółem 47,75 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 24,35 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 172,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,52 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5	
Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
586 kcal	Tłuszcz 21,82 g, Węglowodany ogółem 73,74 g, Sód 1010,15 mg, Błonnik pokarmowy 7,06 g, Białko ogółem 20,56 g, w tym cukry 28,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Buraki konserwowe ; Kompot z czarnej porzeczki ; śliwki
941 kcal	Tłuszcz 35,27 g, Węglowodany ogółem 127,56 g, Sód 848,58 mg, Błonnik pokarmowy 15,84 g, Białko ogółem 25,35 g, w tym cukry 3,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,78 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
626 kcal	Tłuszcz 35,76 g, Węglowodany ogółem 54,98 g, Sód 1058,52 mg, Błonnik pokarmowy 6,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,22 g, Białko ogółem 21,52 g, w tym cukry 7,41 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dzienna szkoła	
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki
855 kcal	Tłuszcz 34,87 g, Węglowodany ogółem 107,36 g, Sód 817,58 mg, Błonnik pokarmowy 12,24 g, Białko ogółem 25,35 g, w tym cukry 3,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,76 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
596 kcal	Tłuszcz 21,37 g, Węglowodany ogółem 77,47 g, Sód 1028,8 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 20,56 g, w tym cukry 28,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
Drugie śniadanie	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
85 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,39 g, Sód 67,53 mg, Błonnik pokarmowy 0 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 9,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; śliwki

904 kcal	Tłuszcz 35,17 g, Węglowodany ogółem 119,06 g, Sód 819,58 mg, Błonnik pokarmowy 13,84 g, Białko ogółem 25,35 g, w tym cukry 3,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,76 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: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ser żółty salami /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
721 kcal	Błonnik pokarmowy 6,86 g, Tłuszcz 43,01 g, Węglowodany ogółem 58,73 g, Sód 1068,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 25,48 g, w tym cukry 7,41 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Herbata ; dżem owocowy ; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
480 kcal	Tłuszcz 11,74 g, Węglowodany ogółem 78,78 g, Sód 1576,69 mg, Błonnik pokarmowy 10,86 g, Białko ogółem 11,61 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,38 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; śliwki
904 kcal	Tłuszcz 35,17 g, Węglowodany ogółem 119,06 g, Sód 819,58 mg, Błonnik pokarmowy 13,84 g, Białko ogółem 25,35 g, w tym cukry 3,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,76 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; jajecznica na parze /Alergeny: 3/; Sałata /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
591 kcal	Błonnik pokarmowy 6,86 g, Tłuszcz 30,77 g, Węglowodany ogółem 59,19 g, Sód 863,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,5 g, Białko ogółem 23,25 g, w tym cukry 8,51 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
538 kcal	Tłuszcz 18,12 g, Węglowodany ogółem 78,86 g, Sód 1571,94 mg, Błonnik pokarmowy 10,86 g, Białko ogółem 11,72 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,03 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; śliwki
904 kcal	Tłuszcz 35,17 g, Węglowodany ogółem 119,06 g, Sód 819,58 mg, Błonnik pokarmowy 13,84 g, Białko ogółem 25,35 g, w tym cukry 3,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,76 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; jajecznica na parze /Alergeny: 3/; Sałata /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
649 kcal	Błonnik pokarmowy 6,86 g, Tłuszcz 37,15 g, Węglowodany ogółem 59,27 g, Sód 858,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,15 g, Białko ogółem 23,36 g, w tym cukry 8,51 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
635 kcal	Tłuszcz 19,97 g, Węglowodany ogółem 91,67 g, Sód 1194,8 mg, Błonnik pokarmowy 10,2 g, Białko ogółem 19,36 g, w tym cukry 8,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,03 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
604 kcal	Tłuszcz 21,98 g, Węglowodany ogółem 77,79 g, Sód 661,15 mg, Błonnik pokarmowy 11,29 g, Białko ogółem 21,38 g, w tym cukry 2,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,38 g

Kolacja

Salata /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb
zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny:
10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser żółty gouda z
czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/

636 kcal
Tłuszcz 35,31 g, Węglowodany ogółem 58,71 g, Sód 1077,17 mg, Błonnik pokarmowy 6,86 g, Kwasy tłuszczowe
nasycone 13,33 g, Białko ogółem 21,52 g, w tym cukry 7,41 g