

JADŁOSPIS NA 2025-11-17 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
701 kcal	Tłuszcz 19,41 g, Węglowodany ogółem 101,09 g, Sód 633,19 mg, Błonnik pokarmowy 10,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, Białko ogółem 8,32 g, w tym cukry 12,47 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
916 kcal	Tłuszcz 19,61 g, Węglowodany ogółem 149,29 g, Sód 1408,44 mg, Błonnik pokarmowy 15 g, Białko ogółem 34,99 g, w tym cukry 34,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,68 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata rukola
563 kcal	Tłuszcz 26,52 g, Węglowodany ogółem 61,41 g, Sód 1164,51 mg, Błonnik pokarmowy 6,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g, Białko ogółem 18,42 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka wrocławska ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
656 kcal	Tłuszcz 20,55 g, Węglowodany ogółem 74,27 g, Sód 334,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,26 g, Białko ogółem 19,14 g, w tym cukry 24,76 g, Błonnik pokarmowy 2,59 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
754 kcal	Tłuszcz 18,98 g, Węglowodany ogółem 105,4 g, Sód 1265,22 mg, Błonnik pokarmowy 11,94 g, Białko ogółem 44,06 g, w tym cukry 38,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,68 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasta z wędliny drob. z koperkiem (dieta) /Alergeny: 3,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
413 kcal	Tłuszcz 19,2 g, Węglowodany ogółem 40,48 g, Błonnik pokarmowy 1,83 g, Białko ogółem 21,18 g, w tym cukry 10,53 g, Sód 504,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 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	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
585 kcal	Tłuszcz 19,05 g, Węglowodany ogółem 65,2 g, Sód 503,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,93 g, Białko ogółem 15,6 g, w tym cukry 23,57 g, Błonnik pokarmowy 5,96 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; kasza gryczana /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
684 kcal	Tłuszcz 15,89 g, Węglowodany ogółem 86,43 g, Sód 1495,22 mg, Błonnik pokarmowy 12,48 g, Białko ogółem 47,06 g, w tym cukry 19,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/

406 kcal	Błonnik pokarmowy 4,85 g, Tłuszcz 17,6 g, Węglowodany ogółem 43,79 g, Sód 743,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, Białko ogółem 17,33 g, w tym cukry 10,38 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasta z wędliny drob. z koperkiem (dieta) /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Suszone śliwki /Alergeny: 9/
731 kcal	Tłuszcz 21,06 g, Węglowodany ogółem 107,09 g, Sód 810,93 mg, Błonnik pokarmowy 13,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,77 g, Białko ogółem 17,69 g, w tym cukry 11,83 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
953 kcal	Tłuszcz 19,71 g, Węglowodany ogółem 157,79 g, Sód 1437,44 mg, Błonnik pokarmowy 17 g, Białko ogółem 34,99 g, w tym cukry 34,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,7 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata rukola
487 kcal	Tłuszcz 26,13 g, Węglowodany ogółem 44,52 g, Sód 1047,21 mg, Błonnik pokarmowy 4,95 g, Białko ogółem 18,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dzienna szkoła

Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
711 kcal	Tłuszcz 14,86 g, Węglowodany ogółem 119,04 g, Sód 1260,94 mg, Błonnik pokarmowy 15 g, Białko ogółem 24,99 g, w tym cukry 9,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły ; bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
725 kcal	Tłuszcz 22,62 g, Węglowodany ogółem 101,14 g, Sód 896,04 mg, Błonnik pokarmowy 10,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,4 g, Białko ogółem 13,91 g, w tym cukry 12,47 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 jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
916 kcal	Tłuszcz 19,61 g, Węglowodany ogółem 149,29 g, Sód 1408,44 mg, Błonnik pokarmowy 15 g, Białko ogółem 34,99 g, w tym cukry 34,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,68 g
Podwieczorek	napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
196 kcal	Białko ogółem 26 g, Tłuszcz 3,5 g, w tym cukry 15,4 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata rukola
563 kcal	Tłuszcz 26,52 g, Węglowodany ogółem 61,41 g, Sód 1164,51 mg, Błonnik pokarmowy 6,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g, Białko ogółem 18,42 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta ścisła

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata z cytryną
164 kcal	Tłuszcz 0,67 g, Węglowodany ogółem 36,14 g, Błonnik pokarmowy 1,32 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 0,48 mg
Obiad	Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną

289 kcal	Błonnik pokarmowy 5,06 g, Tłuszcz 1,45 g, Węglowodany ogółem 66,97 g, Sód 319,32 mg, Białko ogółem 4,21 g, w tym cukry 14,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	Herbata z cytryną ; Biskwopty /Alergeny: 1,3,6,9,10/
303 kcal	Sód 94,68 mg, Węglowodany ogółem 24,12 g, w tym cukry 9,98 g, Tłuszcz 18,78 g, Błonnik pokarmowy 0,44 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły ; bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
838 kcal	Tłuszcz 29,89 g, Węglowodany ogółem 111,51 g, Sód 1518,93 mg, Błonnik pokarmowy 11,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,4 g, Białko ogółem 26,63 g, w tym cukry 18,94 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
784 kcal	Tłuszcz 15,59 g, Węglowodany ogółem 132,83 g, Sód 1961,53 mg, Błonnik pokarmowy 18,99 g, Białko ogółem 24,99 g, w tym cukry 9,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata rukola
563 kcal	Tłuszcz 26,52 g, Węglowodany ogółem 61,41 g, Sód 1164,51 mg, Błonnik pokarmowy 6,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g, Białko ogółem 18,42 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły ; bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser hochland /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
665 kcal	Tłuszcz 22,14 g, Węglowodany ogółem 86,62 g, Sód 893,64 mg, Błonnik pokarmowy 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,4 g, Białko ogółem 13,91 g, w tym cukry 12,47 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
711 kcal	Tłuszcz 14,86 g, Węglowodany ogółem 119,04 g, Sód 1260,94 mg, Błonnik pokarmowy 15 g, Białko ogółem 24,99 g, w tym cukry 9,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałata rukola
563 kcal	Tłuszcz 26,52 g, Węglowodany ogółem 61,41 g, Sód 1164,51 mg, Błonnik pokarmowy 6,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,32 g, Białko ogółem 18,42 g, w tym cukry 9,98 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
726 kcal	Tłuszcz 23,59 g, Węglowodany ogółem 77,81 g, Sód 870,91 mg, Błonnik pokarmowy 4,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,01 g, Białko ogółem 33,89 g, w tym cukry 25,51 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
1056 kcal	Tłuszcz 33,64 g, Węglowodany ogółem 150,71 g, Sód 832,8 mg, Błonnik pokarmowy 10,7 g, w tym cukry 40,39 g, Białko ogółem 37,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,69 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
362 kcal	Tłuszcz 16,28 g, Węglowodany ogółem 39,66 g, Błonnik pokarmowy 1,71 g, Białko ogółem 14,92 g, w tym cukry 10,37 g, Sód 323,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g