

JADŁOSPIS NA 2025-12-22 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
685 kcal	Tłuszcz 21,16 g, Węglowodany ogółem 85,53 g, Sód 1024,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,93 g, Białko ogółem 22,72 g, w tym cukry 25,52 g, Błonnik pokarmowy 5,96 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1245 kcal	Tłuszcz 42,03 g, Węglowodany ogółem 167,6 g, Sód 917,02 mg, Błonnik pokarmowy 19,87 g, Białko ogółem 55,47 g, w tym cukry 19,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/
482 kcal	Błonnik pokarmowy 6,11 g, Tłuszcz 17,99 g, Węglowodany ogółem 60,68 g, Sód 860,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 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 podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
572 kcal	Tłuszcz 16,64 g, Węglowodany ogółem 68,6 g, Sód 906,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, Białko ogółem 22,68 g, w tym cukry 25,52 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g
Drugie śniadanie	kisiel z jabłkiem
36 kcal	Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1124 kcal	Tłuszcz 40,53 g, Węglowodany ogółem 144,92 g, Sód 711,56 mg, Błonnik pokarmowy 15,44 g, Białko ogółem 49,01 g, w tym cukry 18,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 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: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/
414 kcal	Błonnik pokarmowy 6,11 g, Tłuszcz 12,89 g, Węglowodany ogółem 60,42 g, Sód 707,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,27 g, Białko ogółem 12,12 g, w tym cukry 10,13 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Bionnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Herbata z cytryną ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
654 kcal	Tłuszcz 20,81 g, Węglowodany ogółem 77,42 g, Sód 658,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 26,26 g, w tym cukry 25,76 g, Błonnik pokarmowy 3,55 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
694 kcal	Tłuszcz 8,06 g, Węglowodany ogółem 117,02 g, Sód 684,71 mg, Błonnik pokarmowy 9,43 g, Białko ogółem 37,69 g, w tym cukry 19,1 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/
393 kcal	Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 39,88 g, Bionnik pokarmowy 1,71 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 10,62 g, Sód 476,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Herbata z cytryną ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
599 kcal	Tłuszcz 20,66 g, Węglowodany ogółem 66,35 g, Sód 792,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,85 g, Białko ogółem 22,72 g, w tym cukry 25,52 g, Błonnik pokarmowy 4,47 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	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
666 kcal	Tłuszcz 8,06 g, Węglowodany ogółem 110,03 g, Sód 684,64 mg, Błonnik pokarmowy 9,43 g, Białko ogółem 37,69 g, w tym cukry 12,11 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/
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	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
609 kcal	Tłuszcz 20,77 g, Węglowodany ogółem 68,64 g, Sód 907,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,85 g, Białko ogółem 22,72 g, w tym cukry 25,52 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1154 kcal	Tłuszcz 29,95 g, Węglowodany ogółem 178,08 g, Sód 896,22 mg, Błonnik pokarmowy 20,94 g, Białko ogółem 43,6 g, w tym cukry 29,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,76 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 wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
609 kcal	Tłuszcz 20,77 g, Węglowodany ogółem 68,64 g, Sód 907,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,85 g, Białko ogółem 22,72 g, w tym cukry 25,52 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g
Drugie śniadanie	kisiel z jabłkiem
36 kcal	Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1083 kcal	Tłuszcz 33,89 g, Węglowodany ogółem 147,04 g, Sód 897,86 mg, Błonnik pokarmowy 18,3 g, Białko ogółem 53,54 g, w tym cukry 19,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,71 g
Podwieczorek	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

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
439 kcal	Tłuszcz 18,27 g, Węglowodany ogółem 45,88 g, Sód 849,26 mg, Błonnik pokarmowy 3,89 g, Białko ogółem 20,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,78 g, w tym cukry 10,58 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 bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; polędwica z indyka ; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
483 kcal	Tłuszcz 13,35 g, Węglowodany ogółem 75,77 g, Sód 1095,33 mg, Błonnik pokarmowy 6,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,31 g, w tym cukry 13,22 g, Białko ogółem 14,68 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka z marchwi i jabłka (b/ml) /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
1187 kcal	Tłuszcz 44,02 g, Węglowodany ogółem 164,12 g, Sód 914,9 mg, Błonnik pokarmowy 20,25 g, Białko ogółem 39,88 g, w tym cukry 13,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/
638 kcal	Błonnik pokarmowy 6,11 g, Tłuszcz 32,71 g, Węglowodany ogółem 59,6 g, Sód 884,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, Białko ogółem 29,45 g, w tym cukry 12,03 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; polędwica z indyka ; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
483 kcal	Tłuszcz 13,35 g, Węglowodany ogółem 75,77 g, Sód 1095,33 mg, Błonnik pokarmowy 6,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,31 g, w tym cukry 13,22 g, Białko ogółem 14,68 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka z marchwi i jabłka (b/ml) /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
1187 kcal	Tłuszcz 44,02 g, Węglowodany ogółem 164,12 g, Sód 914,9 mg, Błonnik pokarmowy 20,25 g, Białko ogółem 39,88 g, w tym cukry 13,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/
638 kcal	Błonnik pokarmowy 6,11 g, Tłuszcz 32,71 g, Węglowodany ogółem 59,6 g, Sód 884,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, Białko ogółem 29,45 g, w tym cukry 12,03 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
685 kcal	Tłuszcz 21,16 g, Węglowodany ogółem 85,53 g, Sód 1024,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,93 g, Białko ogółem 22,72 g, w tym cukry 25,52 g, Błonnik pokarmowy 5,96 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
1161 kcal	Tłuszcz 42,03 g, Węglowodany ogółem 162 g, Sód 917,02 mg, Błonnik pokarmowy 19,87 g, Białko ogółem 40,07 g, w tym cukry 13,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/
482 kcal	Błonnik pokarmowy 6,11 g, Tłuszcz 17,99 g, Węglowodany ogółem 60,68 g, Sód 860,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g, Białko ogółem 17,33 g, w tym cukry 10,38 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Polędwica z indyka ; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
354 kcal	Tłuszcz 10,2 g, Węglowodany ogółem 41,33 g, Sód 508,08 mg, Błonnik pokarmowy 2,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g, w tym cukry 13,56 g, Białko ogółem 10,24 g
Drugie śniadanie	kisiel z jabłkiem
36 kcal	Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
962 kcal	Tłuszcz 32,39 g, Węglowodany ogółem 124,36 g, Sód 692,4 mg, Błonnik pokarmowy 13,87 g, Białko ogółem 47,08 g, w tym cukry 18,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,71 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: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser wiejski /Alergeny: 7/
393 kcal	Błonnik pokarmowy 6,11 g, Tłuszcz 12,03 g, Węglowodany ogółem 59,76 g, Sód 631,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,27 g, Białko ogółem 9,66 g, w tym cukry 10,13 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