

JADŁOSPIS NA 2025-12-26 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
598 kcal	Tłuszcz 21,54 g, Węglowodany ogółem 86,87 g, Sód 949,14 mg, Błonnik pokarmowy 8,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,98 g, Białko ogółem 12,5 g, w tym cukry 9,98 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet de volaille z serem 100g /Alergeny: 7,3/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kiwi
728 kcal	Tłuszcz 18,72 g, Węglowodany ogółem 111,19 g, Sód 921,37 mg, Błonnik pokarmowy 16,06 g, w tym cukry 16,06 g, Białko ogółem 29,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; śledź w śmietanie /Alergeny: 4,7/; Szynka gotowana ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
737 kcal	Tłuszcz 44,53 g, Węglowodany ogółem 52,6 g, Sód 2281,16 mg, Błonnik pokarmowy 4,67 g, Białko ogółem 32,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,08 g, w tym cukry 11,14 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
493 kcal	Tłuszcz 16,91 g, Węglowodany ogółem 71,85 g, Sód 815,06 mg, Błonnik pokarmowy 6,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,39 g, Białko ogółem 11,68 g, w tym cukry 9,98 g
Drugie śniadanie	jogurt owocowy /Alergeny: 7/
92 kcal	Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 21 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet de volaille z serem 100g /Alergeny: 7,3/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kiwi
728 kcal	Tłuszcz 18,72 g, Węglowodany ogółem 111,19 g, Sód 921,37 mg, Błonnik pokarmowy 16,06 g, w tym cukry 16,06 g, Białko ogółem 29,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g
Podwieczorek	kisiel
21 kcal	Węglowodany ogółem 5,36 g, Sód 0,37 mg, Błonnik pokarmowy 0 g, w tym cukry 4,99 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; śledź w śmietanie /Alergeny: 4,7/; Szynka gotowana ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
693 kcal	Tłuszcz 40,37 g, Węglowodany ogółem 50,88 g, Sód 2164,01 mg, Błonnik pokarmowy 4,61 g, Białko ogółem 32,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,53 g, w tym cukry 11,14 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
454 kcal	Tłuszcz 16,14 g, Węglowodany ogółem 67,19 g, Błonnik pokarmowy 4,06 g, Białko ogółem 20,21 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 133,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,5 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; filet drobiowy w ziołach /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kiwi ; Kompot z czarnej porzeczki
566 kcal	Tłuszcz 5 g, Węglowodany ogółem 103,85 g, Sód 867,54 mg, Błonnik pokarmowy 14,4 g, w tym cukry 15,37 g, Białko ogółem 29,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka gotowana ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
493 kcal	Tłuszcz 26,57 g, Węglowodany ogółem 38,74 g, Błonnik pokarmowy 1,71 g, Białko ogółem 28,41 g, w tym cukry 11,32 g, Sód 554,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g

wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
381 kcal	Błonnik pokarmowy 7,35 g, Tłuszcz 16,67 g, Węglowodany ogółem 49,24 g, Sód 400,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, Białko ogółem 17,45 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; filet drobiowy w ziołach /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; Kiwi
458 kcal	Tłuszcz 4,9 g, Węglowodany ogółem 78,56 g, Sód 471,97 mg, Błonnik pokarmowy 12,9 g, w tym cukry 8,38 g, Białko ogółem 27,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g
Podwieczorek	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Szynka gotowana ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
466 kcal	Błonnik pokarmowy 4,85 g, Tłuszcz 26,92 g, Węglowodany ogółem 32,67 g, Sód 821,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,04 g, Białko ogółem 25,65 g, w tym cukry 1,1 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Morele suszone /Alergeny: 1,3,6,9,10/
733 kcal	Błonnik pokarmowy 14,41 g, Tłuszcz 21,99 g, Węglowodany ogółem 120,52 g, Sód 835,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,9 g, Białko ogółem 12,5 g, w tym cukry 9,98 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet de volaille z serem 100g /Alergeny: 7,3/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kiwi
728 kcal	Tłuszcz 18,72 g, Węglowodany ogółem 111,19 g, Sód 921,37 mg, Błonnik pokarmowy 16,06 g, w tym cukry 16,06 g, Białko ogółem 29,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka gotowana ; śledź w śmietanie /Alergeny: 4,7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
729 kcal	Błonnik pokarmowy 5,63 g, Tłuszcz 44,64 g, Węglowodany ogółem 50,69 g, Sód 2297,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,04 g, Białko ogółem 33,26 g, w tym cukry 11,14 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
598 kcal	Tłuszcz 21,54 g, Węglowodany ogółem 86,87 g, Sód 949,14 mg, Błonnik pokarmowy 8,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,98 g, Białko ogółem 12,5 g, w tym cukry 9,98 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 pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet de volaille z serem 100g /Alergeny: 7,3/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kiwi
728 kcal	Tłuszcz 18,72 g, Węglowodany ogółem 111,19 g, Sód 921,37 mg, Błonnik pokarmowy 16,06 g, w tym cukry 16,06 g, Białko ogółem 29,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g

Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; śledź w śmietanie /Alergeny: 4,7/; Szynka gotowana ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
737 kcal	Tłuszcz 44,53 g, Węglowodany ogółem 52,6 g, Sód 2281,16 mg, Błonnik pokarmowy 4,67 g, Białko ogółem 32,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,08 g, w tym cukry 11,14 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; Tuńczyk w sosie własnym ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
554 kcal	Tłuszcz 13,66 g, Węglowodany ogółem 85,3 g, Sód 842,76 mg, Błonnik pokarmowy 8,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,33 g, Białko ogółem 21,76 g, w tym cukry 9,98 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet de volaille z serem 100g /Alergeny: 7,3/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kiwi
728 kcal	Tłuszcz 18,72 g, Węglowodany ogółem 111,19 g, Sód 921,37 mg, Błonnik pokarmowy 16,06 g, w tym cukry 16,06 g, Białko ogółem 29,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; Szynka gotowana ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
611 kcal	Błonnik pokarmowy 6,39 g, Tłuszcz 29,35 g, Węglowodany ogółem 62,1 g, Sód 1100,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,47 g, Białko ogółem 25,65 g, w tym cukry 11,14 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
598 kcal	Tłuszcz 21,54 g, Węglowodany ogółem 86,87 g, Sód 949,14 mg, Błonnik pokarmowy 8,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,98 g, Białko ogółem 12,5 g, w tym cukry 9,98 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet de volaille z serem 100g /Alergeny: 7,3/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kiwi
728 kcal	Tłuszcz 18,72 g, Węglowodany ogółem 111,19 g, Sód 921,37 mg, Błonnik pokarmowy 16,06 g, w tym cukry 16,06 g, Białko ogółem 29,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; śledź w śmietanie /Alergeny: 4,7/; Szynka gotowana ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
805 kcal	Błonnik pokarmowy 6,89 g, Tłuszcz 45,03 g, Węglowodany ogółem 67,58 g, Sód 2414,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,12 g, Białko ogółem 33,26 g, w tym cukry 11,14 g