

JADŁOSPIS NA 2025-08-18 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; filet z indyka wędzony 20 ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
615 kcal	Tłuszcz 21,78 g, Węglowodany ogółem 80,93 g, Sód 643,75 mg, Błonnik pokarmowy 6,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 19,93 g, w tym cukry 30,11 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1068 kcal	Tłuszcz 34,09 g, Węglowodany ogółem 151,71 g, Sód 1395,16 mg, Błonnik pokarmowy 19,78 g, Białko ogółem 20,24 g, w tym cukry 16,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
562 kcal	Tłuszcz 27,51 g, Węglowodany ogółem 60,08 g, Sód 922,39 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 17,74 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; filet z indyka wędzony 20 ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
267 kcal	Tłuszcz 12,15 g, Węglowodany ogółem 29,48 g, Sód 260,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,67 g, Białko ogółem 10,29 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
Drugie śniadanie	Bułka z dżemem /Alergeny: 7/
192 kcal	Tłuszcz 6,34 g, Węglowodany ogółem 26,42 g, Sód 201,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,11 g, Białko ogółem 4,23 g, w tym cukry 2,85 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy
1014 kcal	Tłuszcz 30,93 g, Węglowodany ogółem 158,58 g, Sód 1447,61 mg, Błonnik pokarmowy 12,9 g, Białko ogółem 19,46 g, w tym cukry 7,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Podwieczorek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
457 kcal	Tłuszcz 22,96 g, Węglowodany ogółem 43,54 g, Sód 803,44 mg, Błonnik pokarmowy 6,21 g, Białko ogółem 16,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka wrocławska ; filet z indyka wędzony 20 ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
577 kcal	Tłuszcz 20,64 g, Węglowodany ogółem 72,56 g, Sód 798,62 mg, Błonnik pokarmowy 3,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 22,63 g, w tym cukry 29,93 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
562 kcal	Tłuszcz 8,52 g, Węglowodany ogółem 88,05 g, Sód 738,29 mg, Błonnik pokarmowy 16,76 g, Białko ogółem 25,81 g, w tym cukry 20,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
454 kcal	Tłuszcz 25,38 g, Węglowodany ogółem 36,51 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 20,41 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 561,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka wędzony 20 ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
448 kcal	Tłuszcz 14,26 g, Węglowodany ogółem 60,22 g, Sód 727,67 mg, Błonnik pokarmowy 2,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,66 g, Białko ogółem 17,19 g, w tym cukry 8,93 g
Drugie śniadanie	Bułka z dżemem /Alergeny: 7/
192 kcal	Tłuszcz 6,34 g, Węglowodany ogółem 26,42 g, Sód 201,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,11 g, Białko ogółem 4,23 g, w tym cukry 2,85 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
507 kcal	Tłuszcz 8,02 g, Węglowodany ogółem 88,05 g, Sód 738,29 mg, Błonnik pokarmowy 13,01 g, Białko ogółem 24,06 g, w tym cukry 11,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Podwieczorek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
417 kcal	Tłuszcz 21,25 g, Węglowodany ogółem 36,47 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 20,37 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 560,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka wędzony 20 ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
514 kcal	Tłuszcz 20,84 g, Węglowodany ogółem 61,15 g, Sód 580,16 mg, Błonnik pokarmowy 7,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, Białko ogółem 13,69 g, w tym cukry 2,89 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 jarzynowa /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy
526 kcal	Tłuszcz 13,32 g, Węglowodany ogółem 79,08 g, Sód 602,21 mg, Błonnik pokarmowy 11,93 g, Białko ogółem 23,77 g, w tym cukry 7,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
447 kcal	Tłuszcz 26,81 g, Węglowodany ogółem 32,68 g, Sód 783,68 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 16,09 g, 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; filet z indyka wędzony 20 ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
614 kcal	Białko ogółem 16,96 g, Błonnik pokarmowy 4,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 21,35 g, w tym cukry 33,99 g, Węglowodany ogółem 76,92 g, Sód 212,95 mg
Obiad	rosół z lanym ciastem bezglutenowym /Alergeny: 3,7/; placek ziemniaczany po węgiersku b/g /Alergeny: 7,3/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1015 kcal	w tym cukry 18,59 g, Białko ogółem 21,22 g, Tłuszcz 35,15 g, Węglowodany ogółem 47,36 g, Sód 1500,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,28 g, Błonnik pokarmowy 12,08 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/
623 kcal	Białko ogółem 18,97 g, Błonnik pokarmowy 3,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 28,06 g, w tym cukry 12,99 g, Węglowodany ogółem 63,53 g, Sód 562,75 mg
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/

106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g
----------	--

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; filet z indyka wędzony 20 ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
741 kcal	Tłuszcz 31,14 g, Węglowodany ogółem 80,97 g, Sód 890,95 mg, Błonnik pokarmowy 6,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 30,37 g, w tym cukry 30,11 g
Drugie śniadanie	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
140 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1068 kcal	Tłuszcz 34,09 g, Węglowodany ogółem 151,71 g, Sód 1395,16 mg, Błonnik pokarmowy 19,78 g, Białko ogółem 20,24 g, w tym cukry 16,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 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 zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/
562 kcal	Tłuszcz 27,51 g, Węglowodany ogółem 60,08 g, Sód 922,39 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 17,74 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka wędzony 20 ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
523 kcal	Tłuszcz 19,53 g, Węglowodany ogółem 68,63 g, Sód 573,25 mg, Błonnik pokarmowy 6,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 14,53 g, w tym cukry 9,11 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy
1013 kcal	Tłuszcz 33,59 g, Węglowodany ogółem 151,71 g, Sód 1395,16 mg, Błonnik pokarmowy 16,03 g, Białko ogółem 18,49 g, w tym cukry 7,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
562 kcal	Tłuszcz 27,51 g, Węglowodany ogółem 60,08 g, Sód 922,39 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 17,74 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; filet z indyka wędzony 20 ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
267 kcal	Tłuszcz 12,15 g, Węglowodany ogółem 29,48 g, Sód 260,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,67 g, Białko ogółem 10,29 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
Drugie śniadanie	Bułka z dżemem /Alergeny: 7/
192 kcal	Tłuszcz 6,34 g, Węglowodany ogółem 26,42 g, Sód 201,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,11 g, Białko ogółem 4,23 g, w tym cukry 2,85 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy
594 kcal	Tłuszcz 25,17 g, Węglowodany ogółem 77,95 g, Sód 306,22 mg, Błonnik pokarmowy 9,81 g, Białko ogółem 11,45 g, w tym cukry 6,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Podwieczorek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa krakowska parzona /Alergeny: 10/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
255 kcal	Tłuszcz 13,97 g, Węglowodany ogółem 25,18 g, Sód 316,1 mg, Błonnik pokarmowy 3,27 g, Białko ogółem 5,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/

106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g
----------	--

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	bułka wrocławska ; filet z indyka wędzony 20 ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
-----------	---

577 kcal	Tłuszcz 20,64 g, Węglowodany ogółem 72,56 g, Sód 798,62 mg, Błonnik pokarmowy 3,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 22,63 g, w tym cukry 29,93 g
----------	--

Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
-------	---

430 kcal	Tłuszcz 5,24 g, Węglowodany ogółem 66,18 g, Sód 726,27 mg, Błonnik pokarmowy 15,21 g, Białko ogółem 21,76 g, w tym cukry 20,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
----------	--

Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
---------	---

454 kcal	Tłuszcz 25,38 g, Węglowodany ogółem 36,51 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 20,41 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 561,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
----------	---

wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
-------------------	----------------------------------

106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g
----------	--