

JADŁOSPIS NA 2025-10-06 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1119 kcal	Błonnik pokarmowy 9,02 g, Tłuszcz 50,22 g, Węglowodany ogółem 125,34 g, Sód 1479,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,58 g, w tym cukry 13,09 g, Białko ogółem 40,86 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
695 kcal	Tłuszcz 18,03 g, Węglowodany ogółem 90,49 g, Sód 460,03 mg, Błonnik pokarmowy 11,56 g, Białko ogółem 28,13 g, w tym cukry 17,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,04 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
499 kcal	Tłuszcz 21,62 g, Węglowodany ogółem 66,26 g, Sód 961,1 mg, Błonnik pokarmowy 6,69 g, Białko ogółem 9,95 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
865 kcal	Tłuszcz 31,13 g, Węglowodany ogółem 111,1 g, Błonnik pokarmowy 3,94 g, Białko ogółem 37,21 g, w tym cukry 9,53 g, Sód 649,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,38 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
763 kcal	Tłuszcz 16,47 g, Węglowodany ogółem 106,04 g, Sód 434,43 mg, Błonnik pokarmowy 11,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,01 g, w tym cukry 20,09 g, Białko ogółem 32,24 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
399 kcal	Tłuszcz 20,74 g, Węglowodany ogółem 40,58 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 12,62 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 459,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty
690 kcal	Tłuszcz 28,22 g, Węglowodany ogółem 79,26 g, Sód 792,56 mg, Błonnik pokarmowy 8,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,35 g, w tym cukry 2,3 g, Białko ogółem 29,44 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	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Makaron razowy z sosem bolońskim /Alergeny: 1,3,9,10,7/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; mus owocowy
741 kcal	Tłuszcz 11,12 g, Węglowodany ogółem 131,19 g, Sód 471,21 mg, Błonnik pokarmowy 11,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, w tym cukry 16,49 g, Białko ogółem 21,32 g
Podwieczorek	Zytnie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
318 kcal	Białko ogółem 13,12 g, Tłuszcz 9,39 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Węglowodany ogółem 0,24 g, Sód 35,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, w tym cukry 0,28 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
392 kcal	Tłuszcz 22,17 g, Węglowodany ogółem 36,75 g, Sód 681,58 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 8,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7	
Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Herbata ; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
621 kcal	Tłuszcz 20,93 g, Węglowodany ogółem 76,57 g, Błonnik pokarmowy 3,49 g, Białko ogółem 34,46 g, w tym cukry 10,72 g, Sód 587,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,15 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; mus owocowy
747 kcal	Tłuszcz 7,87 g, Węglowodany ogółem 134,74 g, Sód 472,43 mg, Błonnik pokarmowy 12,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 20,49 g, Białko ogółem 27,44 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; Szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
341 kcal	Tłuszcz 14,36 g, Węglowodany ogółem 40,5 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 12,51 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 463,8 mg
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

dzienna szkoła	
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
555 kcal	Tłuszcz 9,23 g, Węglowodany ogółem 90,49 g, Sód 460,03 mg, Błonnik pokarmowy 11,56 g, Białko ogółem 23,33 g, w tym cukry 6,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
1162 kcal	Błonnik pokarmowy 8,57 g, Tłuszcz 62,22 g, Węglowodany ogółem 114,99 g, Sód 1469,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,55 g, w tym cukry 13,09 g, Białko ogółem 47,76 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
695 kcal	Tłuszcz 18,03 g, Węglowodany ogółem 90,49 g, Sód 460,03 mg, Błonnik pokarmowy 11,56 g, Białko ogółem 28,13 g, w tym cukry 17,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,04 g
Podwieczorek	Koktajl wysokobiałkowy /Alergeny: 5,1,3,6,9,10,7/
360 kcal	Tłuszcz 25,66 g, Węglowodany ogółem 17,2 g, Sód 97,8 mg, Błonnik pokarmowy 4,78 g, Białko ogółem 10,8 g, w tym cukry 5,1 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
499 kcal	Tłuszcz 21,62 g, Węglowodany ogółem 66,26 g, Sód 961,1 mg, Błonnik pokarmowy 6,69 g, Białko ogółem 9,95 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 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 razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Masło roślinne ; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
903 kcal	Błonnik pokarmowy 10,97 g, Tłuszcz 46,62 g, Węglowodany ogółem 91,23 g, Sód 1507,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,68 g, w tym cukry 14,19 g, Białko ogółem 33,5 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; banan
671 kcal	Tłuszcz 9,59 g, Węglowodany ogółem 118,69 g, Sód 461,23 mg, Błonnik pokarmowy 13,6 g, Białko ogółem 23,33 g, w tym cukry 21,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g

Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Szynkówka ; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 3/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
390 kcal	Tłuszcz 13,5 g, Węglowodany ogółem 60,69 g, Sód 957,15 mg, Błonnik pokarmowy 6,66 g, Białko ogółem 6,57 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,2 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	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
987 kcal	Tłuszcz 46,14 g, Węglowodany ogółem 105,99 g, Sód 1517,4 mg, Błonnik pokarmowy 9,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,55 g, w tym cukry 13,51 g, Białko ogółem 39,06 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
555 kcal	Tłuszcz 9,23 g, Węglowodany ogółem 90,49 g, Sód 460,03 mg, Błonnik pokarmowy 11,56 g, Białko ogółem 23,33 g, w tym cukry 6,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
499 kcal	Tłuszcz 21,62 g, Węglowodany ogółem 66,26 g, Sód 961,1 mg, Błonnik pokarmowy 6,69 g, Białko ogółem 9,95 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g