

JADŁOSPIS NA 2025-07-13 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; polędwica z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
591 kcal	Tłuszcz 23,12 g, Węglowodany ogółem 74,48 g, Sód 950,9 mg, Błonnik pokarmowy 6,8 g, Białko ogółem 20,02 g, w tym cukry 21,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; ziemniaki puree z chrzanem ; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
847 kcal	Tłuszcz 29,17 g, Węglowodany ogółem 93,39 g, Sód 629,58 mg, Błonnik pokarmowy 11,88 g, w tym cukry 38,77 g, Białko ogółem 42,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Herbata
718 kcal	Tłuszcz 35,86 g, Węglowodany ogółem 75,13 g, Sód 1072,6 mg, Błonnik pokarmowy 6,13 g, Białko ogółem 21,88 g, w tym cukry 8,89 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 podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
499 kcal	Tłuszcz 19,14 g, Węglowodany ogółem 58,03 g, Sód 940,85 mg, Błonnik pokarmowy 5,96 g, Białko ogółem 18,33 g, w tym cukry 20,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,07 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; ziemniaki puree z chrzanem ; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 3,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
619 kcal	Tłuszcz 19,19 g, Węglowodany ogółem 79,51 g, Sód 553,64 mg, Błonnik pokarmowy 10,87 g, w tym cukry 6,91 g, Białko ogółem 32,27 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
618 kcal	Tłuszcz 27,15 g, Węglowodany ogółem 75,07 g, Sód 892,55 mg, Błonnik pokarmowy 6,13 g, Białko ogółem 16,26 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jabłko (1 sztuka)
567 kcal	Tłuszcz 22,2 g, Węglowodany ogółem 68,11 g, Błonnik pokarmowy 4,23 g, Białko ogółem 22,69 g, w tym cukry 20,84 g, Sód 511,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; ziemniaki puree z chrzanem ; Buraki konserwowe ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
805 kcal	Tłuszcz 24,06 g, Węglowodany ogółem 93,83 g, Sód 547,91 mg, Błonnik pokarmowy 11,06 g, w tym cukry 37,83 g, Białko ogółem 42,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,02 g

Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,3,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/
701 kcal	Sód 1239,34 mg, Węglowodany ogółem 84,66 g, w tym cukry 9,3 g, Tłuszcz 26,38 g, Błonnik pokarmowy 4,01 g, Białko ogółem 30,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
532 kcal	Tłuszcz 23,18 g, Węglowodany ogółem 57,32 g, Sód 942,8 mg, Błonnik pokarmowy 5,72 g, Białko ogółem 18,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 20,6 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
764 kcal	Tłuszcz 18,43 g, Węglowodany ogółem 114,11 g, Sód 560,35 mg, Błonnik pokarmowy 14,89 g, w tym cukry 35,87 g, Białko ogółem 33,77 g
Podwieczorek	jogurt naturalny
14 kcal	Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,3,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
722 kcal	Tłuszcz 27,81 g, Węglowodany ogółem 87,82 g, Sód 1461,94 mg, Błonnik pokarmowy 7,75 g, Białko ogółem 25,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 g, w tym cukry 9,06 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
805 kcal	Tłuszcz 29,57 g, Węglowodany ogółem 100,01 g, Sód 1035,2 mg, Błonnik pokarmowy 9,04 g, Białko ogółem 29,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13 g, w tym cukry 36,6 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
764 kcal	Tłuszcz 18,43 g, Węglowodany ogółem 114,11 g, Sód 560,35 mg, Błonnik pokarmowy 14,89 g, w tym cukry 35,87 g, Białko ogółem 33,77 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,3,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
722 kcal	Tłuszcz 27,81 g, Węglowodany ogółem 87,82 g, Sód 1461,94 mg, Błonnik pokarmowy 7,75 g, Białko ogółem 25,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 g, w tym cukry 9,06 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 razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; polędwica z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
591 kcal	Tłuszcz 23,12 g, Węglowodany ogółem 74,48 g, Sód 950,9 mg, Błonnik pokarmowy 6,8 g, Białko ogółem 20,02 g, w tym cukry 21,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 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	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; ziemniaki puree z chrzanem ; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
847 kcal	Tłuszcz 29,17 g, Węglowodany ogółem 93,39 g, Sód 629,58 mg, Błonnik pokarmowy 11,88 g, w tym cukry 38,77 g, Białko ogółem 42,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g
Podwieczorek	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 3,2 g, Węglowodany ogółem 13,05 g, Sód 64,52 mg, Błonnik pokarmowy 0,9 g, w tym cukry 6,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Herbata
718 kcal	Tłuszcz 35,86 g, Węglowodany ogółem 75,13 g, Sód 1072,6 mg, Błonnik pokarmowy 6,13 g, Białko ogółem 21,88 g, w tym cukry 8,89 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; polędwica z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
454 kcal	Tłuszcz 16,36 g, Węglowodany ogółem 55,46 g, Sód 751,15 mg, Błonnik pokarmowy 6,7 g, Białko ogółem 23,08 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; ziemniaki puree z chrzanem ; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
629 kcal	Tłuszcz 18,57 g, Węglowodany ogółem 82,49 g, Sód 573,26 mg, Błonnik pokarmowy 11,43 g, w tym cukry 8,56 g, Białko ogółem 33 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Herbata
718 kcal	Tłuszcz 35,86 g, Węglowodany ogółem 75,13 g, Sód 1072,6 mg, Błonnik pokarmowy 6,13 g, Białko ogółem 21,88 g, w tym cukry 8,89 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 podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; polędwica z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
531 kcal	Tłuszcz 22,64 g, Węglowodany ogółem 59,96 g, Sód 948,5 mg, Błonnik pokarmowy 4,4 g, Białko ogółem 20,02 g, w tym cukry 21,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; ziemniaki puree z chrzanem ; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
615 kcal	Tłuszcz 18,12 g, Węglowodany ogółem 81,09 g, Sód 559,08 mg, Błonnik pokarmowy 11,43 g, w tym cukry 7,37 g, Białko ogółem 32,19 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Herbata
718 kcal	Tłuszcz 35,86 g, Węglowodany ogółem 75,13 g, Sód 1072,6 mg, Błonnik pokarmowy 6,13 g, Białko ogółem 21,88 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
473 kcal	Tłuszcz 17,99 g, Węglowodany ogółem 58,01 g, Sód 750,1 mg, Błonnik pokarmowy 5,96 g, Białko ogółem 14,38 g, w tym cukry 20,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,07 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)

60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Rosół z makaronem i zieleniną /Alergeny: 1,7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; ziemniaki pure z chrzanem ; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 3,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
528 kcal	Tłuszcz 18,93 g, Węglowodany ogółem 58,99 g, Sód 770,18 mg, Błonnik pokarmowy 8,46 g, Białko ogółem 30,15 g, w tym cukry 6,44 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórkiem zielonym (150) /Alergeny: 1,3,10,7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
447 kcal	Tłuszcz 22,21 g, Węglowodany ogółem 49,18 g, Sód 677,71 mg, Błonnik pokarmowy 2,94 g, Białko ogółem 12,74 g, w tym cukry 8,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 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