

JADŁOSPIS NA 2025-10-10 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
743 kcal	Tłuszcz 33,95 g, Węglowodany ogółem 76,13 g, Sód 1370,73 mg, Błonnik pokarmowy 10,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,88 g, Białko ogółem 19,45 g, w tym cukry 13,3 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
990 kcal	Tłuszcz 37,82 g, Węglowodany ogółem 124,96 g, Sód 1423,69 mg, Błonnik pokarmowy 23,93 g, Białko ogółem 39,04 g, w tym cukry 14,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,01 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
667 kcal	Błonnik pokarmowy 8,64 g, Tłuszcz 32,57 g, Węglowodany ogółem 86,95 g, Sód 1458,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 7,21 g, w tym cukry 7,58 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; banan
647 kcal	Tłuszcz 26,72 g, Węglowodany ogółem 69,13 g, Błonnik pokarmowy 3,86 g, Białko ogółem 22,06 g, w tym cukry 27,5 g, Sód 215,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
604 kcal	Tłuszcz 11,04 g, Węglowodany ogółem 91,81 g, Sód 1120,31 mg, Błonnik pokarmowy 19,66 g, Białko ogółem 36,66 g, w tym cukry 14,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
562 kcal	Tłuszcz 16,43 g, Węglowodany ogółem 89,66 g, Błonnik pokarmowy 3,34 g, Białko ogółem 15,6 g, w tym cukry 8,94 g, Sód 219,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; grejfruty
533 kcal	Tłuszcz 27,92 g, Węglowodany ogółem 39,27 g, Sód 438,15 mg, Błonnik pokarmowy 6,96 g, Białko ogółem 17,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g, w tym cukry 2,42 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
726 kcal	Tłuszcz 11,59 g, Węglowodany ogółem 118,24 g, Sód 1111,2 mg, Błonnik pokarmowy 18,67 g, Białko ogółem 33,81 g, w tym cukry 13,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Podwieczorek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
555 kcal	Tłuszcz 17,86 g, Węglowodany ogółem 85,83 g, Sód 442,39 mg, Błonnik pokarmowy 7,08 g, Białko ogółem 11,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 1,71 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; banan
589 kcal	Tłuszcz 20,34 g, Węglowodany ogółem 69,05 g, Błonnik pokarmowy 3,86 g, Białko ogółem 21,95 g, w tym cukry 27,5 g, Sód 220,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,97 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
604 kcal	Tłuszcz 11,04 g, Węglowodany ogółem 91,81 g, Sód 1120,31 mg, Błonnik pokarmowy 19,66 g, Białko ogółem 36,66 g, w tym cukry 14,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
504 kcal	Tłuszcz 10,05 g, Węglowodany ogółem 89,58 g, Błonnik pokarmowy 3,34 g, Białko ogółem 15,49 g, w tym cukry 8,94 g, Sód 224,61 mg
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
568 kcal	Tłuszcz 21,69 g, Węglowodany ogółem 58,77 g, Sód 1225,08 mg, Błonnik pokarmowy 9,7 g, Białko ogółem 17,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,14 g, w tym cukry 12,88 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
990 kcal	Tłuszcz 37,82 g, Węglowodany ogółem 124,96 g, Sód 1423,69 mg, Błonnik pokarmowy 23,93 g, Białko ogółem 39,04 g, w tym cukry 14,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,01 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
599 kcal	Błonnik pokarmowy 7,68 g, Tłuszcz 32,15 g, Węglowodany ogółem 70,45 g, Sód 1340,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, w tym cukry 7,16 g, Białko ogółem 5,56 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

dzienna szkoła

Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
749 kcal	Tłuszcz 28,9 g, Węglowodany ogółem 98,08 g, Sód 1332,09 mg, Błonnik pokarmowy 21,12 g, Białko ogółem 27,27 g, w tym cukry 4,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
743 kcal	Tłuszcz 33,95 g, Węglowodany ogółem 76,13 g, Sód 1370,73 mg, Błonnik pokarmowy 10,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,88 g, Białko ogółem 19,45 g, w tym cukry 13,3 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 jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
990 kcal	Tłuszcz 37,82 g, Węglowodany ogółem 124,96 g, Sód 1423,69 mg, Błonnik pokarmowy 23,93 g, Białko ogółem 39,04 g, w tym cukry 14,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,01 g
Podwieczorek	Maślanka /Alergeny: 7/

74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
856 kcal	Błonnik pokarmowy 8,64 g, Tłuszcz 46,61 g, Węglowodany ogółem 87,01 g, Sód 1829,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 22,87 g, w tym cukry 7,58 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	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
743 kcal	Tłuszcz 33,95 g, Węglowodany ogółem 76,13 g, Sód 1370,73 mg, Błonnik pokarmowy 10,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,88 g, Białko ogółem 19,45 g, w tym cukry 13,3 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
990 kcal	Tłuszcz 37,82 g, Węglowodany ogółem 124,96 g, Sód 1423,69 mg, Błonnik pokarmowy 23,93 g, Białko ogółem 39,04 g, w tym cukry 14,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,01 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
667 kcal	Błonnik pokarmowy 8,64 g, Tłuszcz 32,57 g, Węglowodany ogółem 86,95 g, Sód 1458,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 7,21 g, w tym cukry 7,58 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
673 kcal	Tłuszcz 33,95 g, Węglowodany ogółem 76,13 g, Sód 1370,73 mg, Błonnik pokarmowy 10,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,88 g, Białko ogółem 17,44 g, w tym cukry 12,22 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
884 kcal	Tłuszcz 29,2 g, Węglowodany ogółem 127,78 g, Sód 1332,09 mg, Błonnik pokarmowy 24,42 g, Białko ogółem 28,47 g, w tym cukry 33,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
673 kcal	Błonnik pokarmowy 8,61 g, Tłuszcz 32,75 g, Węglowodany ogółem 82,78 g, Sód 2088,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 12,42 g, w tym cukry 7,98 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 komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy
670 kcal	Tłuszcz 33,22 g, Węglowodany ogółem 62,34 g, Sód 670,14 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,7 g, Białko ogółem 19,45 g, w tym cukry 13,3 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
749 kcal	Tłuszcz 28,9 g, Węglowodany ogółem 98,08 g, Sód 1332,09 mg, Błonnik pokarmowy 21,12 g, Białko ogółem 27,27 g, w tym cukry 4,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

