

JADŁOSPIS NA 2025-12-21 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; polędwica z indyka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
784 kcal	Tłuszcz 32,79 g, Węglowodany ogółem 92,96 g, Sód 1427,69 mg, Błonnik pokarmowy 10,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,81 g, Białko ogółem 26,62 g, w tym cukry 23,37 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Szyniec, smażony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot wiśniowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
748 kcal	Tłuszcz 16,16 g, Węglowodany ogółem 114,87 g, Sód 750,02 mg, Błonnik pokarmowy 12,18 g, w tym cukry 29,67 g, Białko ogółem 34,65 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/
717 kcal	Tłuszcz 34,51 g, Węglowodany ogółem 79,77 g, Sód 1080,89 mg, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,72 g, Białko ogółem 17,55 g, w tym cukry 11,46 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/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; polędwica z indyka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
608 kcal	Tłuszcz 27,59 g, Węglowodany ogółem 60,86 g, Sód 1268,35 mg, Błonnik pokarmowy 5,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,2 g, Białko ogółem 25,8 g, w tym cukry 23,37 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 puree z chrzanem ; Szyniec, smażony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot wiśniowy
656 kcal	Tłuszcz 13,91 g, Węglowodany ogółem 102,57 g, Sód 679,52 mg, Błonnik pokarmowy 11,73 g, w tym cukry 8,67 g, Białko ogółem 29,25 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 ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałatka makaronowa z ogórkiem zielonym (150) /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/
581 kcal	Tłuszcz 26,49 g, Węglowodany ogółem 68,45 g, Sód 976,9 mg, Błonnik pokarmowy 5,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Białko ogółem 13,99 g, w tym cukry 10,89 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
548 kcal	Tłuszcz 21,89 g, Węglowodany ogółem 64,22 g, Błonnik pokarmowy 3,78 g, Białko ogółem 24,89 g, w tym cukry 23,37 g, Sód 826,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
725 kcal	Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 100,27 g, Sód 643,78 mg, Błonnik pokarmowy 12,03 g, w tym cukry 31,51 g, Białko ogółem 44,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,3,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser wiejski /Alergeny: 7/
546 kcal	Tłuszcz 18,54 g, Węglowodany ogółem 75,56 g, Błonnik pokarmowy 3,87 g, Białko ogółem 18,61 g, w tym cukry 12,29 g, Sód 1324,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 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/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
501 kcal	Błonnik pokarmowy 7,32 g, Tłuszcz 21,32 g, Węglowodany ogółem 57,12 g, Sód 1071,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,12 g, Białko ogółem 20,43 g, w tym cukry 9,8 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
697 kcal	Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 93,28 g, Sód 643,71 mg, Błonnik pokarmowy 12,03 g, w tym cukry 24,52 g, Białko ogółem 44,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; sałatka makaronowa z ananase /Alergeny: 7,3,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser wiejski /Alergeny: 7/
519 kcal	Błonnik pokarmowy 7,01 g, Tłuszcz 18,89 g, Węglowodany ogółem 69,49 g, Sód 1591,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g, Białko ogółem 15,85 g, w tym cukry 2,07 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 zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; polędwica z indyka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
784 kcal	Tłuszcz 32,79 g, Węglowodany ogółem 92,96 g, Sód 1427,69 mg, Błonnik pokarmowy 10,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,81 g, Białko ogółem 26,62 g, w tym cukry 23,37 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot wiśniowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
748 kcal	Tłuszcz 16,16 g, Węglowodany ogółem 114,87 g, Sód 750,02 mg, Błonnik pokarmowy 12,18 g, w tym cukry 29,67 g, Białko ogółem 34,65 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/
717 kcal	Tłuszcz 34,51 g, Węglowodany ogółem 79,77 g, Sód 1080,89 mg, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,72 g, Białko ogółem 17,55 g, w tym cukry 11,46 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/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; polędwica z indyka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
784 kcal	Tłuszcz 32,79 g, Węglowodany ogółem 92,96 g, Sód 1427,69 mg, Błonnik pokarmowy 10,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,81 g, Białko ogółem 26,62 g, w tym cukry 23,37 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/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot wiśniowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
748 kcal	Tłuszcz 16,16 g, Węglowodany ogółem 114,87 g, Sód 750,02 mg, Błonnik pokarmowy 12,18 g, w tym cukry 29,67 g, Białko ogółem 34,65 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 zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/
717 kcal	Tłuszcz 34,51 g, Węglowodany ogółem 79,77 g, Sód 1080,89 mg, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,72 g, Białko ogółem 17,55 g, w tym cukry 11,46 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/; Herbata z cytryną ; Masło roślinne ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; polędwica z indyka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
488 kcal	Tłuszcz 13,57 g, Węglowodany ogółem 79,22 g, Sód 1111,92 mg, Błonnik pokarmowy 9,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,19 g, Białko ogółem 10,46 g, w tym cukry 10,92 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
791 kcal	Tłuszcz 14,21 g, Węglowodany ogółem 132,27 g, Sód 679,52 mg, Błonnik pokarmowy 15,03 g, w tym cukry 37,17 g, Białko ogółem 30,45 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/
694 kcal	Tłuszcz 30,85 g, Węglowodany ogółem 80,22 g, Sód 878,88 mg, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,43 g, Białko ogółem 22,74 g, w tym cukry 12,56 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 zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; polędwica z indyka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
546 kcal	Tłuszcz 19,95 g, Węglowodany ogółem 79,3 g, Sód 1107,17 mg, Błonnik pokarmowy 9,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 10,57 g, w tym cukry 10,92 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot wiśniowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
791 kcal	Tłuszcz 14,21 g, Węglowodany ogółem 132,27 g, Sód 679,52 mg, Błonnik pokarmowy 15,03 g, w tym cukry 37,17 g, Białko ogółem 30,45 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/
752 kcal	Tłuszcz 37,23 g, Węglowodany ogółem 80,3 g, Sód 874,13 mg, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,08 g, Białko ogółem 22,85 g, w tym cukry 12,56 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/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; polędwica z indyka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
724 kcal	Tłuszcz 32,31 g, Węglowodany ogółem 78,44 g, Sód 1425,29 mg, Błonnik pokarmowy 8,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,81 g, Białko ogółem 26,62 g, w tym cukry 23,37 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot wiśniowy
656 kcal	Tłuszcz 13,91 g, Węglowodany ogółem 102,57 g, Sód 679,52 mg, Błonnik pokarmowy 11,73 g, w tym cukry 8,67 g, Białko ogółem 29,25 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/
717 kcal	Tłuszcz 34,51 g, Węglowodany ogółem 79,77 g, Sód 1080,89 mg, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,72 g, Białko ogółem 17,55 g, w tym cukry 11,46 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	chleb zwykły ; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; polędwica z indyka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
539 kcal	Tłuszcz 27,07 g, Węglowodany ogółem 45,87 g, Sód 1134,7 mg, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,15 g, w tym cukry 23,37 g, Białko ogółem 25,02 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 puree ; Szynceł, smażony /Alergeny: 7,1/; Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/; Kompot wiśniowy
638 kcal	Tłuszcz 13,87 g, Węglowodany ogółem 98,42 g, Sód 677,93 mg, Błonnik pokarmowy 11,23 g, w tym cukry 8,67 g, Białko ogółem 28,87 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 ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałatka makaronowa z ogórkiem zielonym (150) /Alergeny: 1,3,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ser wiejski /Alergeny: 7/
516 kcal	Tłuszcz 19,93 g, Węglowodany ogółem 69,7 g, Sód 781,14 mg, Błonnik pokarmowy 5,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, Białko ogółem 11,21 g, w tym cukry 10,89 g
wieczorny posiłek	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