

JADŁOSPIS NA 2025-11-14 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; banan
749 kcal	Tłuszcz 31,49 g, Węglowodany ogółem 91,65 g, Sód 888,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,56 g, Białko ogółem 22,35 g, w tym cukry 37,59 g, Błonnik pokarmowy 6,93 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
993 kcal	Tłuszcz 33,83 g, Węglowodany ogółem 135,49 g, Sód 1341,21 mg, Błonnik pokarmowy 25,73 g, Białko ogółem 31,71 g, w tym cukry 31,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
643 kcal	Tłuszcz 42,08 g, Węglowodany ogółem 43,24 g, Sód 649,85 mg, Błonnik pokarmowy 4,02 g, Białko ogółem 26,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 14,59 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/; płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; banan
714 kcal	Tłuszcz 25,61 g, Węglowodany ogółem 95,25 g, Błonnik pokarmowy 5,03 g, Białko ogółem 23,75 g, w tym cukry 37,83 g, Sód 551,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
462 kcal	Tłuszcz 3,95 g, Węglowodany ogółem 81,93 g, Sód 884,64 mg, Błonnik pokarmowy 12,89 g, w tym cukry 29,87 g, Białko ogółem 26,53 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
604 kcal	Tłuszcz 28,35 g, Węglowodany ogółem 57,19 g, Błonnik pokarmowy 1,87 g, Białko ogółem 34,23 g, w tym cukry 14,77 g, Sód 185,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 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	płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
684 kcal	Tłuszcz 25,73 g, Węglowodany ogółem 85,06 g, Sód 767,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 23,23 g, w tym cukry 41,71 g, Błonnik pokarmowy 8,19 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; jogurt naturalny
356 kcal	Tłuszcz 2,38 g, Węglowodany ogółem 64,04 g, Sód 828,25 mg, Błonnik pokarmowy 12,44 g, w tym cukry 3,07 g, Białko ogółem 21,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 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 ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Dżem 100% bez cukru ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
578 kcal	Tłuszcz 28,56 g, Węglowodany ogółem 51,17 g, Sód 402,62 mg, Błonnik pokarmowy 3,89 g, Białko ogółem 32,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g, w tym cukry 8 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; banan
749 kcal	Tłuszcz 31,49 g, Węglowodany ogółem 91,65 g, Sód 888,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,56 g, Białko ogółem 22,35 g, w tym cukry 37,59 g, Błonnik pokarmowy 6,93 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
993 kcal	Tłuszcz 33,83 g, Węglowodany ogółem 135,49 g, Sód 1341,21 mg, Błonnik pokarmowy 25,73 g, Białko ogółem 31,71 g, w tym cukry 31,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
643 kcal	Tłuszcz 42,08 g, Węglowodany ogółem 43,24 g, Sód 649,85 mg, Błonnik pokarmowy 4,02 g, Białko ogółem 26,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 14,59 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 fasolowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
901 kcal	Tłuszcz 31,58 g, Węglowodany ogółem 123,19 g, Sód 1270,71 mg, Błonnik pokarmowy 25,28 g, Białko ogółem 26,31 g, w tym cukry 10,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; banan
749 kcal	Tłuszcz 31,49 g, Węglowodany ogółem 91,65 g, Sód 888,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,56 g, Białko ogółem 22,35 g, w tym cukry 37,59 g, Błonnik pokarmowy 6,93 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 fasolowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
993 kcal	Tłuszcz 33,83 g, Węglowodany ogółem 135,49 g, Sód 1341,21 mg, Błonnik pokarmowy 25,73 g, Białko ogółem 31,71 g, w tym cukry 31,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
706 kcal	Tłuszcz 46,76 g, Węglowodany ogółem 43,26 g, Sód 773,45 mg, Błonnik pokarmowy 4,02 g, Białko ogółem 31,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 14,59 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	płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; banan
741 kcal	Tłuszcz 33,3 g, Węglowodany ogółem 88,46 g, Sód 979,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,56 g, Białko ogółem 21,49 g, w tym cukry 37,67 g, Błonnik pokarmowy 7,04 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt naturalny bez laktozy
915 kcal	Tłuszcz 32,03 g, Węglowodany ogółem 124,59 g, Sód 1284,89 mg, Błonnik pokarmowy 25,28 g, Białko ogółem 27,12 g, w tym cukry 11,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
643 kcal	Tłuszcz 42,08 g, Węglowodany ogółem 43,24 g, Sód 649,85 mg, Błonnik pokarmowy 4,02 g, Białko ogółem 26,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 14,59 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	płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki
633 kcal	Tłuszcz 31,13 g, Węglowodany ogółem 63,45 g, Sód 886,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,56 g, Białko ogółem 22,35 g, w tym cukry 23,19 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
901 kcal	Tłuszcz 31,58 g, Węglowodany ogółem 123,19 g, Sód 1270,71 mg, Błonnik pokarmowy 25,28 g, Białko ogółem 26,31 g, w tym cukry 10,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
643 kcal	Tłuszcz 42,08 g, Węglowodany ogółem 43,24 g, Sód 649,85 mg, Błonnik pokarmowy 4,02 g, Białko ogółem 26,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 14,59 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; banan
714 kcal	Tłuszcz 25,61 g, Węglowodany ogółem 95,25 g, Błonnik pokarmowy 5,03 g, Białko ogółem 23,75 g, w tym cukry 37,83 g, Sód 551,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; ziemniaki gotowane ; Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
462 kcal	Tłuszcz 3,95 g, Węglowodany ogółem 81,93 g, Sód 884,64 mg, Błonnik pokarmowy 12,89 g, w tym cukry 29,87 g, Białko ogółem 26,53 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
604 kcal	Tłuszcz 28,35 g, Węglowodany ogółem 57,19 g, Błonnik pokarmowy 1,87 g, Białko ogółem 34,23 g, w tym cukry 14,77 g, Sód 185,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g