

JADŁOSPIS NA 2025-09-09 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
649 kcal	Tłuszcz 24,13 g, Węglowodany ogółem 92,04 g, Sód 648,6 mg, Błonnik pokarmowy 7,95 g, Białko ogółem 20,45 g, w tym cukry 21,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,09 g
Obiad	Zupa jarzynowa zabieleną /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Smoothie
903 kcal	Tłuszcz 28,39 g, Węglowodany ogółem 120,48 g, Sód 1359,81 mg, Błonnik pokarmowy 14,84 g, Białko ogółem 45,27 g, w tym cukry 39,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,14 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
621 kcal	Błonnik pokarmowy 7,23 g, Tłuszcz 27,3 g, Węglowodany ogółem 66,26 g, Sód 1168,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 27,87 g, w tym cukry 7,41 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	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
555 kcal	Sód 263,05 mg, Węglowodany ogółem 67,9 g, w tym cukry 21,63 g, Tłuszcz 23,27 g, Błonnik pokarmowy 3,01 g, Białko ogółem 23,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,89 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; filetb z kurczaka gotowany ; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
561 kcal	Tłuszcz 8,72 g, Węglowodany ogółem 88,65 g, Sód 1056,42 mg, Błonnik pokarmowy 13,35 g, Białko ogółem 34,43 g, w tym cukry 29,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
421 kcal	Tłuszcz 18,14 g, Węglowodany ogółem 43,51 g, Błonnik pokarmowy 3,16 g, Białko ogółem 22,45 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 566,11 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	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
503 kcal	Sód 636,68 mg, Błonnik pokarmowy 11,43 g, Tłuszcz 19,41 g, Węglowodany ogółem 67,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g, Białko ogółem 17,32 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; filetb z kurczaka gotowany ; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; jogurt naturalny
463 kcal	Tłuszcz 7,15 g, Węglowodany ogółem 72,76 g, Sód 1000,05 mg, Błonnik pokarmowy 12,9 g, Białko ogółem 29,84 g, w tym cukry 4,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g
Podwieczorek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser puszysty /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
487 kcal	Błonnik pokarmowy 9,74 g, Tłuszcz 19,14 g, Węglowodany ogółem 58,99 g, Sód 938,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,75 g, Białko ogółem 18,13 g, w tym cukry 0,75 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	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
497 kcal	Sód 267,8 mg, Węglowodany ogółem 67,82 g, w tym cukry 21,63 g, Tłuszcz 16,89 g, Błonnik pokarmowy 3,01 g, Białko ogółem 23,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; filetb z kurczaka gotowany ; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
561 kcal	Tłuszcz 8,72 g, Węglowodany ogółem 88,65 g, Sód 1056,42 mg, Błonnik pokarmowy 13,35 g, Białko ogółem 34,43 g, w tym cukry 29,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
363 kcal	Tłuszcz 11,76 g, Węglowodany ogółem 43,43 g, Błonnik pokarmowy 3,16 g, Białko ogółem 22,34 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 570,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 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 bezglutenowa - KOD 11/GL	
Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
717 kcal	Białko ogółem 21,68 g, Błonnik pokarmowy 4,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,37 g, Tłuszcz 25,84 g, w tym cukry 27,39 g, Węglowodany ogółem 93,44 g, Sód 263,05 mg
Obiad	Zupa jarzynowa zabelana /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; filetb z kurczaka gotowany ; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny ; Smoothie
631 kcal	Tłuszcz 8,37 g, Węglowodany ogółem 111,45 g, Sód 861,6 mg, Błonnik pokarmowy 16,03 g, Białko ogółem 31,5 g, w tym cukry 22,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
628 kcal	Białko ogółem 27,77 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,78 g, Tłuszcz 23,44 g, w tym cukry 13,63 g, Węglowodany ogółem 68,12 g, Sód 387,13 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 jarzynowa zabelana /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
666 kcal	Tłuszcz 27,14 g, Węglowodany ogółem 77,38 g, Sód 1456,37 mg, Błonnik pokarmowy 12,01 g, Białko ogółem 32,02 g, w tym cukry 6,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,98 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
649 kcal	Tłuszcz 24,13 g, Węglowodany ogółem 92,04 g, Sód 648,6 mg, Błonnik pokarmowy 7,95 g, Białko ogółem 20,45 g, w tym cukry 21,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,09 g
Drugie śniadanie	napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
196 kcal	Białko ogółem 26 g, Tłuszcz 3,5 g, w tym cukry 15,4 g
Obiad	Zupa jarzynowa zabelana /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Smoothie
903 kcal	Tłuszcz 28,39 g, Węglowodany ogółem 120,48 g, Sód 1359,81 mg, Błonnik pokarmowy 14,84 g, Białko ogółem 45,27 g, w tym cukry 39,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,14 g

Podwieczorek

273 kcal	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/ 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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
621 kcal	Błonnik pokarmowy 7,23 g, Tłuszcz 27,3 g, Węglowodany ogółem 66,26 g, Sód 1168,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 27,87 g, w tym cukry 7,41 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 /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały b/l ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/

630 kcal	Tłuszcz 23,34 g, Węglowodany ogółem 91,71 g, Sód 633,1 mg, Błonnik pokarmowy 9,17 g, Białko ogółem 16,01 g, w tym cukry 22,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,09 g
----------	--

Obiad

Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny bez laktozy ; Smoothie

809 kcal	Tłuszcz 25,37 g, Węglowodany ogółem 108,38 g, Sód 1441,99 mg, Błonnik pokarmowy 13,76 g, Białko ogółem 40,27 g, w tym cukry 20,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,14 g
----------	---

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/

621 kcal	Błonnik pokarmowy 7,23 g, Tłuszcz 27,3 g, Węglowodany ogółem 66,26 g, Sód 1168,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 27,87 g, w tym cukry 7,41 g
----------	--

wieczorny posiłek

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 /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

480 kcal	Tłuszcz 18,93 g, Węglowodany ogółem 63,24 g, Sód 648,6 mg, Błonnik pokarmowy 7,95 g, Białko ogółem 18,97 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
----------	--

Obiad

Zupa jarzynowa zabieleną /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy

679 kcal	Tłuszcz 26,14 g, Węglowodany ogółem 75,68 g, Sód 1289,31 mg, Błonnik pokarmowy 11,89 g, Białko ogółem 38,62 g, w tym cukry 6,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,14 g
----------	--

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/

621 kcal	Błonnik pokarmowy 7,23 g, Tłuszcz 27,3 g, Węglowodany ogółem 66,26 g, Sód 1168,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 27,87 g, w tym cukry 7,41 g
----------	--