

JADŁOSPIS NA 2025-07-02 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleńiny /Alergeny: 4,7,3,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
601 kcal	Tłuszcz 27,73 g, Węglowodany ogółem 68,6 g, Sód 1099,65 mg, Błonnik pokarmowy 5,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, w tym cukry 10,43 g, Białko ogółem 22,51 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/; Śliwki
1389 kcal	Tłuszcz 34,84 g, Węglowodany ogółem 235,57 g, Sód 1068,17 mg, Błonnik pokarmowy 20,86 g, w tym cukry 38,33 g, Białko ogółem 27,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
699 kcal	Tłuszcz 34,99 g, Węglowodany ogółem 61,8 g, Sód 1613,01 mg, Błonnik pokarmowy 7,7 g, Białko ogółem 33,62 g, w tym cukry 11,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleńiny /Alergeny: 4,7,3,10/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
389 kcal	Tłuszcz 21,13 g, Węglowodany ogółem 36,36 g, Sód 713,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,11 g, w tym cukry 9,76 g, Białko ogółem 15,65 g
Drugie śniadanie	Arbuz
54 kcal	Tłuszcz 0,15 g, Węglowodany ogółem 12,6 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, w tym cukry 9 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
771 kcal	Tłuszcz 10,06 g, Węglowodany ogółem 144,41 g, Sód 999,65 mg, Błonnik pokarmowy 12,92 g, w tym cukry 25,41 g, Białko ogółem 22,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
465 kcal	Tłuszcz 24,18 g, Węglowodany ogółem 54,7 g, Sód 58,56 mg, Błonnik pokarmowy 1,79 g, w tym cukry 16,91 g, Białko ogółem 2,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; keczup /Alergeny: 9/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
397 kcal	Tłuszcz 21,78 g, Węglowodany ogółem 28,11 g, Sód 1051,12 mg, Błonnik pokarmowy 1,64 g, Białko ogółem 23,86 g, w tym cukry 11,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Polędwica sopocka ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; rukola
483 kcal	Tłuszcz 15,71 g, Węglowodany ogółem 62,78 g, Sód 687,28 mg, Białko ogółem 25,27 g, w tym cukry 9,96 g, Błonnik pokarmowy 3,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/; jabłko pieczone
1382 kcal	Tłuszcz 43,61 g, Węglowodany ogółem 206,5 g, Sód 425,43 mg, Błonnik pokarmowy 17,87 g, w tym cukry 47,01 g, Białko ogółem 38,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,24 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
441 kcal	Tłuszcz 20,46 g, Węglowodany ogółem 35,18 g, Błonnik pokarmowy 1,49 g, Białko ogółem 31,58 g, w tym cukry 7,87 g, Sód 777,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	banan

116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g
Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2	
Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
290 kcal	Tłuszcz 9,93 g, Węglowodany ogółem 36,32 g, Sód 534,13 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,29 g, w tym cukry 9,47 g, Białko ogółem 15,74 g
Drugie śniadanie	Arbuz
54 kcal	Tłuszcz 0,15 g, Węglowodany ogółem 12,6 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, w tym cukry 9 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
787 kcal	Tłuszcz 18,93 g, Węglowodany ogółem 121,4 g, Sód 357,87 mg, Błonnik pokarmowy 12,58 g, w tym cukry 30,1 g, Białko ogółem 33,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,58 g
Podwieczorek	placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
465 kcal	Tłuszcz 24,18 g, Węglowodany ogółem 54,7 g, Sód 58,56 mg, Błonnik pokarmowy 1,79 g, w tym cukry 16,91 g, Białko ogółem 2,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
311 kcal	Tłuszcz 12,3 g, Węglowodany ogółem 34,46 g, Błonnik pokarmowy 1,37 g, Białko ogółem 16,35 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 708,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
476 kcal	Tłuszcz 17,14 g, Węglowodany ogółem 58,95 g, Sód 909,81 mg, Błonnik pokarmowy 7,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, w tym cukry 2,73 g, Białko ogółem 20,95 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
935 kcal	Błonnik pokarmowy 22,46 g, Tłuszcz 26,87 g, Węglowodany ogółem 134,34 g, Sód 712,23 mg, Białko ogółem 44,63 g, w tym cukry 8,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g
Podwieczorek	Nekataryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
434 kcal	Tłuszcz 21,89 g, Węglowodany ogółem 31,35 g, Sód 999,95 mg, Błonnik pokarmowy 5,23 g, Białko ogółem 27,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 0,64 g
wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
616 kcal	Białko ogółem 18,74 g, Błonnik pokarmowy 3,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Tłuszcz 28,65 g, w tym cukry 13,71 g, Węglowodany ogółem 61,59 g, Sód 633,35 mg
Obiad	zupa owocowa z makaronem bezglutenowym /Alergeny: 3,6/; ziemniaki gotowane ; gołąbki w sosie pomidorowym bezglutenowe /Alergeny: 7,3/; ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/; Śliwki
866 kcal	Tłuszcz 10,61 g, Węglowodany ogółem 166,91 g, Sód 1020,92 mg, Błonnik pokarmowy 20,06 g, w tym cukry 11,52 g, Białko ogółem 23,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,9 g

Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
760 kcal	Białko ogółem 34,85 g, Błonnik pokarmowy 3,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 35,54 g, w tym cukry 16,79 g, Węglowodany ogółem 65,25 g, Sód 1253,37 mg
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
533 kcal	Tłuszcz 27,31 g, Węglowodany ogółem 52,1 g, Sód 981,15 mg, Błonnik pokarmowy 4,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, w tym cukry 10,01 g, Białko ogółem 20,86 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot z czarnej porzeczki ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/; Śliwki
1426 kcal	Tłuszcz 34,94 g, Węglowodany ogółem 244,07 g, Sód 1097,17 mg, Błonnik pokarmowy 22,86 g, w tym cukry 38,33 g, Białko ogółem 27,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,51 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
631 kcal	Tłuszcz 34,57 g, Węglowodany ogółem 45,3 g, Sód 1494,51 mg, Błonnik pokarmowy 6,74 g, Białko ogółem 31,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 10,79 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
601 kcal	Tłuszcz 27,73 g, Węglowodany ogółem 68,6 g, Sód 1099,65 mg, Błonnik pokarmowy 5,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, w tym cukry 10,43 g, Białko ogółem 22,51 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 owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/; Śliwki
1389 kcal	Tłuszcz 34,84 g, Węglowodany ogółem 235,57 g, Sód 1068,17 mg, Błonnik pokarmowy 20,86 g, w tym cukry 38,33 g, Białko ogółem 27,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g
Podwieczorek	kisiel z jabłkiem
36 kcal	Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
763 kcal	Tłuszcz 39,57 g, Węglowodany ogółem 61,82 g, Sód 1792,61 mg, Błonnik pokarmowy 7,7 g, Białko ogółem 39,2 g, w tym cukry 11,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
389 kcal	Tłuszcz 21,13 g, Węglowodany ogółem 36,36 g, Sód 713,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,11 g, w tym cukry 9,76 g, Białko ogółem 15,65 g
Drugie śniadanie	Arbuz
36 kcal	Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 8,4 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 0,3 g, w tym cukry 6 g

Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
506 kcal	Tłuszcz 6,71 g, Węglowodany ogółem 96,69 g, Sód 966,1 mg, Błonnik pokarmowy 9,67 g, w tym cukry 15,32 g, Białko ogółem 14,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
465 kcal	Tłuszcz 24,18 g, Węglowodany ogółem 54,7 g, Sód 58,56 mg, Błonnik pokarmowy 1,79 g, w tym cukry 16,91 g, Białko ogółem 2,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; keczup /Alergeny: 9/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
397 kcal	Tłuszcz 21,78 g, Węglowodany ogółem 28,11 g, Sód 1051,12 mg, Błonnik pokarmowy 1,64 g, Białko ogółem 23,86 g, w tym cukry 11,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g