

JADŁOSPIS NA 2025-11-12 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły ; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; schab od zawsze ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; mus owocowy
634 kcal	Tłuszcz 17,8 g, Węglowodany ogółem 94,72 g, Sód 782,92 mg, Błonnik pokarmowy 9,05 g, Białko ogółem 19,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 21,53 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; borówka ; brzoskwinie ; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
840 kcal	Tłuszcz 22,05 g, Sód 770,13 mg, Białko ogółem 47,79 g, Węglowodany ogółem 111,84 g, Błonnik pokarmowy 12,42 g, w tym cukry 59,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,51 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
490 kcal	Tłuszcz 25,15 g, Węglowodany ogółem 45,9 g, Sód 480,14 mg, Błonnik pokarmowy 4,59 g, Białko ogółem 21,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, w tym cukry 10,73 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	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; szynka gotowana ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Kielki ; serek homogenizowany
786 kcal	Tłuszcz 35,17 g, Węglowodany ogółem 92,44 g, Sód 1388,57 mg, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 37,58 g, w tym cukry 10,97 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; borówka ; brzoskwinie ; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty
762 kcal	Tłuszcz 18,44 g, Sód 697,18 mg, Białko ogółem 42,25 g, Węglowodany ogółem 106,7 g, Błonnik pokarmowy 13,28 g, w tym cukry 38,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,51 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata z cytryną ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
493 kcal	Tłuszcz 24,95 g, Węglowodany ogółem 46,07 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Białko ogółem 22,76 g, w tym cukry 10,97 g, Sód 146,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; schab od zawsze ; szynka gotowana ; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Kielki ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
603 kcal	Tłuszcz 22,32 g, Węglowodany ogółem 69,54 g, Sód 1290,29 mg, Błonnik pokarmowy 7,03 g, Białko ogółem 28,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, w tym cukry 20,75 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; grejfruty
564 kcal	Tłuszcz 21,95 g, Sód 1227,97 mg, Białko ogółem 34,1 g, Węglowodany ogółem 63,13 g, Błonnik pokarmowy 11,31 g, w tym cukry 3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,85 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

444 kcal	Tłuszcz 25,13 g, Węglowodany ogółem 34,38 g, Sód 363,54 mg, Błonnik pokarmowy 4,6 g, Białko ogółem 21,04 g, w tym cukry 0,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; schab od zawsze ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; mus owocowy
634 kcal	Tłuszcz 17,8 g, Węglowodany ogółem 94,72 g, Sód 782,92 mg, Błonnik pokarmowy 9,05 g, Białko ogółem 19,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 21,53 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; borówka ; brzoskwienie ; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1021 kcal	Tłuszcz 26,19 g, Sód 792,03 mg, Białko ogółem 53,03 g, Węglowodany ogółem 142,23 g, Błonnik pokarmowy 15,29 g, w tym cukry 54,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
490 kcal	Tłuszcz 25,15 g, Węglowodany ogółem 45,9 g, Sód 480,14 mg, Błonnik pokarmowy 4,59 g, Białko ogółem 21,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, w tym cukry 10,73 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	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; borówka ; brzoskwienie ; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
748 kcal	Tłuszcz 19,8 g, Sód 699,63 mg, Białko ogółem 42,39 g, Węglowodany ogółem 99,54 g, Błonnik pokarmowy 11,97 g, w tym cukry 38,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,51 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły ; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; schab od zawsze ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; mus owocowy
634 kcal	Tłuszcz 17,8 g, Węglowodany ogółem 94,72 g, Sód 782,92 mg, Błonnik pokarmowy 9,05 g, Białko ogółem 19,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 21,53 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	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; borówka ; brzoskwienie ; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
840 kcal	Tłuszcz 22,05 g, Sód 770,13 mg, Białko ogółem 47,79 g, Węglowodany ogółem 111,84 g, Błonnik pokarmowy 12,42 g, w tym cukry 59,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,51 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 razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
490 kcal	Tłuszcz 25,15 g, Węglowodany ogółem 45,9 g, Sód 480,14 mg, Błonnik pokarmowy 4,59 g, Białko ogółem 21,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, w tym cukry 10,73 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; schab od zawsze ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; mus owocowy
481 kcal	Tłuszcz 19,06 g, Węglowodany ogółem 67,43 g, Sód 507,89 mg, Błonnik pokarmowy 5 g, Białko ogółem 7,44 g, w tym cukry 23,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
651 kcal	Tłuszcz 24,04 g, Sód 1931,08 mg, Białko ogółem 34,24 g, Węglowodany ogółem 76,75 g, Błonnik pokarmowy 13,99 g, w tym cukry 9,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,03 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
439 kcal	Tłuszcz 23,41 g, Węglowodany ogółem 40,41 g, Sód 471,44 mg, Błonnik pokarmowy 4,56 g, Białko ogółem 17,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, w tym cukry 10,73 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 podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły ; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; schab od zawsze ; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
537 kcal	Tłuszcz 21,24 g, Węglowodany ogółem 68,38 g, Sód 720,52 mg, Błonnik pokarmowy 8,77 g, Białko ogółem 16,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 13,21 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; borówka ; brzoskwienie ; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
748 kcal	Tłuszcz 19,8 g, Sód 699,63 mg, Białko ogółem 42,39 g, Węglowodany ogółem 99,54 g, Błonnik pokarmowy 11,97 g, w tym cukry 38,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,51 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
490 kcal	Tłuszcz 25,15 g, Węglowodany ogółem 45,9 g, Sód 480,14 mg, Błonnik pokarmowy 4,59 g, Białko ogółem 21,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, w tym cukry 10,73 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Kielki ; serek homogenizowany
757 kcal	Tłuszcz 34,14 g, Węglowodany ogółem 92,19 g, Sód 1218,07 mg, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 33,01 g, w tym cukry 10,97 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; borówka ; brzoskwienie ; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty
762 kcal	Tłuszcz 18,44 g, Sód 697,18 mg, Białko ogółem 42,25 g, Węglowodany ogółem 106,7 g, Błonnik pokarmowy 13,28 g, w tym cukry 38,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,51 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata z cytryną ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
493 kcal	Tłuszcz 24,95 g, Węglowodany ogółem 46,07 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Białko ogółem 22,76 g, w tym cukry 10,97 g, Sód 146,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 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