

JADŁOSPIS NA 2025-09-19 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; gruszka
622 kcal	Sód 887,95 mg, Węglowodany ogółem 92,73 g, w tym cukry 11,57 g, Tłuszcz 21,61 g, Błonnik pokarmowy 9,25 g, Białko ogółem 16,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g
Obiad	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
639 kcal	Tłuszcz 21,94 g, Węglowodany ogółem 91,46 g, Sód 1013,81 mg, Błonnik pokarmowy 16,22 g, w tym cukry 14,04 g, Białko ogółem 25,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,83 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kielki
806 kcal	Sód 1040,83 mg, Węglowodany ogółem 83,27 g, w tym cukry 9,48 g, Tłuszcz 43,96 g, Błonnik pokarmowy 11,99 g, Białko ogółem 21,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; gruszka
513 kcal	Sód 776,2 mg, Węglowodany ogółem 78,08 g, w tym cukry 11,57 g, Tłuszcz 16,43 g, Błonnik pokarmowy 6,73 g, Białko ogółem 16,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,34 g
Drugie śniadanie	gruszka
87 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 21,6 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g
Obiad	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
539 kcal	Tłuszcz 17,94 g, Węglowodany ogółem 82,06 g, Sód 937,81 mg, Błonnik pokarmowy 16,22 g, w tym cukry 14,04 g, Białko ogółem 19,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,83 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	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kielki
696 kcal	Sód 929,08 mg, Węglowodany ogółem 68,62 g, w tym cukry 9,48 g, Tłuszcz 38,78 g, Błonnik pokarmowy 9,47 g, Białko ogółem 21,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,75 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; bułka wrocławska ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
759 kcal	Tłuszcz 23,98 g, Węglowodany ogółem 91,06 g, Sód 1246,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,36 g, Białko ogółem 40,15 g, w tym cukry 21,78 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g
Obiad	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; kefir /Alergeny: 7/
481 kcal	Tłuszcz 22,68 g, Węglowodany ogółem 52,77 g, Sód 900,35 mg, Błonnik pokarmowy 13,13 g, w tym cukry 14,05 g, Białko ogółem 22,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,58 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/
464 kcal	Sód 340,72 mg, Węglowodany ogółem 56,79 g, w tym cukry 9,23 g, Tłuszcz 20,69 g, Błonnik pokarmowy 6,1 g, Białko ogółem 15,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
679 kcal	Sód 1357,77 mg, Tłuszcz 24,36 g, Węglowodany ogółem 72,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,36 g, Białko ogółem 35,83 g, w tym cukry 14,55 g, Błonnik pokarmowy 8,13 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
481 kcal	Tłuszcz 22,68 g, Węglowodany ogółem 52,77 g, Sód 900,35 mg, Błonnik pokarmowy 13,13 g, w tym cukry 14,05 g, Białko ogółem 22,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,58 g
Podwieczorek	Zytnie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
318 kcal	Białko ogółem 13,12 g, Tłuszcz 9,39 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Węglowodany ogółem 0,24 g, Sód 35,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, w tym cukry 0,28 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/
457 kcal	Sód 563,25 mg, Tłuszcz 22,12 g, Węglowodany ogółem 52,96 g, Błonnik pokarmowy 9,84 g, Białko ogółem 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, w tym cukry 2 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 z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; bułka wrocławska ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
701 kcal	Tłuszcz 17,6 g, Węglowodany ogółem 90,98 g, Sód 1251,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,71 g, Białko ogółem 40,04 g, w tym cukry 21,78 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g
Obiad	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; kefir /Alergeny: 7/
481 kcal	Tłuszcz 22,68 g, Węglowodany ogółem 52,77 g, Sód 900,35 mg, Błonnik pokarmowy 13,13 g, w tym cukry 14,05 g, Białko ogółem 22,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,58 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/
406 kcal	Sód 345,47 mg, Węglowodany ogółem 56,71 g, w tym cukry 9,23 g, Tłuszcz 14,31 g, Błonnik pokarmowy 6,1 g, Białko ogółem 15,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,67 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; gruszka
637 kcal	Sód 421,65 mg, Węglowodany ogółem 85,72 g, w tym cukry 14,85 g, Białko ogółem 13,04 g, Błonnik pokarmowy 6,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, Tłuszcz 22,53 g
Obiad	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; fasolka szparagowa z bułką tartą b/g /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
649 kcal	Tłuszcz 23,07 g, Węglowodany ogółem 91,47 g, Sód 1360,86 mg, Błonnik pokarmowy 16,22 g, w tym cukry 14,04 g, Białko ogółem 25,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,38 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kielki
879 kcal	Sód 699,73 mg, Węglowodany ogółem 89,15 g, w tym cukry 15,06 g, Białko ogółem 23,04 g, Błonnik pokarmowy 8,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,78 g, Tłuszcz 44,68 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
539 kcal	Tłuszcz 17,94 g, Węglowodany ogółem 82,06 g, Sód 937,81 mg, Błonnik pokarmowy 16,22 g, w tym cukry 14,04 g, Białko ogółem 19,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,83 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; gruszka
622 kcal	Sód 887,95 mg, Węglowodany ogółem 92,73 g, w tym cukry 11,57 g, Tłuszcz 21,61 g, Błonnik pokarmowy 9,25 g, Białko ogółem 16,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g
Drugie śniadanie	budyń proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
110 kcal	Węglowodany ogółem 6,2 g, Sód 0,86 mg, w tym cukry 4,69 g, Tłuszcz 0,03 g, Błonnik pokarmowy 0,06 g, Białko ogółem 0,84 g
Obiad	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; kefir /Alergeny: 7/
639 kcal	Tłuszcz 21,94 g, Węglowodany ogółem 91,46 g, Sód 1013,81 mg, Błonnik pokarmowy 16,22 g, w tym cukry 14,04 g, Białko ogółem 25,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,83 g
Podwieczorek	Zytnie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
318 kcal	Białko ogółem 13,12 g, Tłuszcz 9,39 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Węglowodany ogółem 0,24 g, Sód 35,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, w tym cukry 0,28 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki
806 kcal	Sód 1040,83 mg, Węglowodany ogółem 83,27 g, w tym cukry 9,48 g, Tłuszcz 43,96 g, Błonnik pokarmowy 11,99 g, Białko ogółem 21,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; Pasztet /Alergeny: 3,7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; gruszka
596 kcal	Sód 796,1 mg, Węglowodany ogółem 92,62 g, w tym cukry 11,57 g, Tłuszcz 20 g, Błonnik pokarmowy 9,37 g, Białko ogółem 13,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,24 g
Obiad	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/
698 kcal	Tłuszcz 23,94 g, Węglowodany ogółem 82,06 g, Sód 937,81 mg, Błonnik pokarmowy 16,22 g, w tym cukry 26,04 g, Białko ogółem 19,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,53 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Tuńczyk w sosie własnym ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki
678 kcal	Sód 686,38 mg, Węglowodany ogółem 83,15 g, w tym cukry 9,48 g, Tłuszcz 28,42 g, Błonnik pokarmowy 11,99 g, Białko ogółem 25,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,65 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
535 kcal	Tłuszcz 21,31 g, Węglowodany ogółem 71,13 g, Sód 884,95 mg, Błonnik pokarmowy 6,1 g, Białko ogółem 16,81 g, w tym cukry 11,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym /Alergeny: 7/; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
539 kcal	Tłuszcz 17,94 g, Węglowodany ogółem 82,06 g, Sód 937,81 mg, Błonnik pokarmowy 16,22 g, w tym cukry 14,04 g, Białko ogółem 19,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,83 g

Kolacja

chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/

806 kcal

Tłuszcz 43,96 g, Węglowodany ogółem 83,27 g, Sód 1040,83 mg, Błonnik pokarmowy 11,99 g, Białko ogółem 21,81 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g