

JADŁOSPIS NA 2025-07-12 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
744 kcal	Tłuszcz 32,78 g, Węglowodany ogółem 85,17 g, Sód 1024,2 mg, Błonnik pokarmowy 7,22 g, Białko ogółem 26,27 g, w tym cukry 35,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
753 kcal	Tłuszcz 11,68 g, Węglowodany ogółem 136,9 g, Sód 623,84 mg, Błonnik pokarmowy 14,27 g, Białko ogółem 25,39 g, w tym cukry 34,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
603 kcal	Tłuszcz 33,89 g, Węglowodany ogółem 51,84 g, Sód 994,49 mg, Błonnik pokarmowy 7 g, Białko ogółem 22,86 g, w tym cukry 12,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
569 kcal	Tłuszcz 27,29 g, Węglowodany ogółem 56,93 g, Sód 877,55 mg, Błonnik pokarmowy 5,18 g, Białko ogółem 23,29 g, w tym cukry 21,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,07 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
624 kcal	Tłuszcz 10,48 g, Węglowodany ogółem 111,35 g, Sód 595,54 mg, Błonnik pokarmowy 12,88 g, Białko ogółem 21,46 g, w tym cukry 34,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Podwieczorek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
566 kcal	Tłuszcz 29,76 g, Węglowodany ogółem 51,8 g, Sód 994,04 mg, Błonnik pokarmowy 7 g, Białko ogółem 22,82 g, w tym cukry 12,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,04 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
736 kcal	Tłuszcz 33,79 g, Węglowodany ogółem 77,97 g, Błonnik pokarmowy 3,79 g, Białko ogółem 34,43 g, w tym cukry 36,73 g, Sód 617,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,59 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
761 kcal	Tłuszcz 11,69 g, Węglowodany ogółem 138,89 g, Sód 614,72 mg, Błonnik pokarmowy 13,74 g, Białko ogółem 25,54 g, w tym cukry 34,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałatka z pomidora i mozzarelli /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola
358 kcal	Tłuszcz 17,78 g, Węglowodany ogółem 38,45 g, Błonnik pokarmowy 2,27 g, Białko ogółem 11,81 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 236,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6	
Śniadanie	pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; grejfruty
673 kcal	Tłuszcz 35,02 g, Węglowodany ogółem 60,77 g, Sód 840,86 mg, Białko ogółem 30,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,59 g, w tym cukry 22,09 g, Błonnik pokarmowy 7,01 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	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzynna /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
706 kcal	Tłuszcz 11,94 g, Węglowodany ogółem 124,14 g, Sód 624,72 mg, Błonnik pokarmowy 13,74 g, Białko ogółem 24,54 g, w tym cukry 29,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 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/; Sałatka z pomidora i mozarelli /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rukola
359 kcal	Tłuszcz 18,16 g, Węglowodany ogółem 40,84 g, Sód 632,98 mg, Błonnik pokarmowy 6,04 g, Białko ogółem 5,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 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 bogatoresztkowa - KOD 5	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; banan
757 kcal	Tłuszcz 35,22 g, Węglowodany ogółem 81,13 g, Sód 840,46 mg, Błonnik pokarmowy 7,53 g, Białko ogółem 30,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,59 g, w tym cukry 36,49 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzynna /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
706 kcal	Tłuszcz 11,94 g, Węglowodany ogółem 124,14 g, Sód 624,72 mg, Błonnik pokarmowy 13,74 g, Białko ogółem 24,54 g, w tym cukry 29,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałatka z pomidora i mozarelli /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rukola
359 kcal	Tłuszcz 18,16 g, Węglowodany ogółem 40,84 g, Sód 632,98 mg, Błonnik pokarmowy 6,04 g, Białko ogółem 5,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
744 kcal	Tłuszcz 32,78 g, Węglowodany ogółem 85,17 g, Sód 1024,2 mg, Błonnik pokarmowy 7,22 g, Białko ogółem 26,27 g, w tym cukry 35,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Drugie śniadanie	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
85 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,39 g, Sód 67,53 mg, Błonnik pokarmowy 0 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 9,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzynna /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
753 kcal	Tłuszcz 11,68 g, Węglowodany ogółem 136,9 g, Sód 623,84 mg, Błonnik pokarmowy 14,27 g, Białko ogółem 25,39 g, w tym cukry 34,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Podwieczorek	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

Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
603 kcal	Tłuszcz 33,89 g, Węglowodany ogółem 51,84 g, Sód 994,49 mg, Błonnik pokarmowy 7 g, Białko ogółem 22,86 g, w tym cukry 12,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
606 kcal	Tłuszcz 27,68 g, Węglowodany ogółem 70,69 g, Sód 911,6 mg, Błonnik pokarmowy 7,19 g, Białko ogółem 17,77 g, w tym cukry 22,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
698 kcal	Tłuszcz 11,93 g, Węglowodany ogółem 122,15 g, Sód 633,84 mg, Błonnik pokarmowy 14,27 g, Białko ogółem 24,39 g, w tym cukry 29,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
507 kcal	Tłuszcz 25,89 g, Węglowodany ogółem 51,83 g, Sód 646,8 mg, Błonnik pokarmowy 7,03 g, Białko ogółem 16,33 g, w tym cukry 12,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
628 kcal	Tłuszcz 32,42 g, Węglowodany ogółem 56,97 g, Sód 1023 mg, Błonnik pokarmowy 5,18 g, Białko ogółem 26,27 g, w tym cukry 21,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
548 kcal	Tłuszcz 6,93 g, Węglowodany ogółem 106,65 g, Sód 476,34 mg, Błonnik pokarmowy 14,27 g, Białko ogółem 15,39 g, w tym cukry 9,4 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
603 kcal	Tłuszcz 33,89 g, Węglowodany ogółem 51,84 g, Sód 994,49 mg, Błonnik pokarmowy 7 g, Białko ogółem 22,86 g, w tym cukry 12,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
501 kcal	Tłuszcz 26,87 g, Węglowodany ogółem 40,43 g, Sód 759,05 mg, Błonnik pokarmowy 4,22 g, Białko ogółem 21,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,07 g, w tym cukry 20,99 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
590 kcal	Tłuszcz 10,3 g, Węglowodany ogółem 104,01 g, Sód 531,15 mg, Błonnik pokarmowy 10,94 g, Białko ogółem 20,79 g, w tym cukry 33,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Podwieczorek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/

494 kcal	Tłuszcz 28,71 g, Węglowodany ogółem 37,19 g, Sód 882,74 mg, Błonnik pokarmowy 4,48 g, Białko ogółem 22,82 g, w tym cukry 12,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,04 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
71 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 17,6 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 1,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g