

JADŁOSPIS NA 2025-12-31 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
714 kcal	Tłuszcz 28,6 g, Węglowodany ogółem 86,93 g, Sód 1453,06 mg, Błonnik pokarmowy 12,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,14 g, Białko ogółem 21,14 g, w tym cukry 10,73 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Surowka wielowarzynna /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
1201 kcal	Tłuszcz 44,85 g, Węglowodany ogółem 159,47 g, Sód 1084,45 mg, Błonnik pokarmowy 27,07 g, Białko ogółem 36,51 g, w tym cukry 34,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,66 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; bigos z kielbasą /Alergeny: 7,10/; Herbata z cytryną ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/
651 kcal	Tłuszcz 33,62 g, Węglowodany ogółem 59,6 g, Sód 1305,65 mg, Błonnik pokarmowy 10,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,78 g, Białko ogółem 23,24 g, w tym cukry 10,23 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 dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	chleb zwykły ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
535 kcal	Tłuszcz 23,22 g, Węglowodany ogółem 58,11 g, Sód 618,37 mg, Błonnik pokarmowy 6,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,36 g, Białko ogółem 20,32 g, w tym cukry 10,73 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	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Surowka wielowarzynna /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
671 kcal	Tłuszcz 27,9 g, Węglowodany ogółem 77,46 g, Sód 842,8 mg, Błonnik pokarmowy 16,44 g, Białko ogółem 29,88 g, w tym cukry 10,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
320 kcal	Tłuszcz 15,11 g, Węglowodany ogółem 40,36 g, Sód 85,05 mg, Błonnik pokarmowy 2,82 g, w tym cukry 23,44 g, Białko ogółem 3,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; bigos z kielbasą /Alergeny: 7,10/; Herbata z cytryną ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/
614 kcal	Tłuszcz 29,49 g, Węglowodany ogółem 59,56 g, Sód 1305,2 mg, Błonnik pokarmowy 10,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, Białko ogółem 23,2 g, w tym cukry 10,23 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
590 kcal	Tłuszcz 20,44 g, Węglowodany ogółem 80,39 g, Błonnik pokarmowy 9,28 g, Białko ogółem 19,19 g, w tym cukry 10,97 g, Sód 1494,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,01 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym (dieta) /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzynna /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
906 kcal	Tłuszcz 20,67 g, Węglowodany ogółem 145,71 g, Sód 727,39 mg, Błonnik pokarmowy 20,72 g, Białko ogółem 36,85 g, w tym cukry 34,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
376 kcal	Tłuszcz 15,03 g, Węglowodany ogółem 44,25 g, Błonnik pokarmowy 2,95 g, Białko ogółem 13,96 g, w tym cukry 11,36 g, Sód 356,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 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	Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
632 kcal	Sód 1896,89 mg, Tłuszcz 21,3 g, Węglowodany ogółem 89,43 g, Błonnik pokarmowy 14,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,16 g, Białko ogółem 16,95 g, w tym cukry 0,75 g
Drugie śniadanie	jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
150 kcal	Tłuszcz 5 g, Węglowodany ogółem 15,5 g, Sód 157,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Białko ogółem 9 g, w tym cukry 20 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym (dieta) /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; Ciasto marchewkowe z ksylitolem /Alergeny: 7,3,5/
799 kcal	Tłuszcz 20,89 g, Węglowodany ogółem 104,28 g, Sód 726,72 mg, Błonnik pokarmowy 21,65 g, Białko ogółem 39,66 g, w tym cukry 7,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałata /Alergeny: 7/
418 kcal	Sód 758,62 mg, Tłuszcz 15,89 g, Węglowodany ogółem 53,29 g, Błonnik pokarmowy 8,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,9 g, Białko ogółem 11,72 g, w tym cukry 1,14 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 wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
714 kcal	Tłuszcz 28,6 g, Węglowodany ogółem 86,93 g, Sód 1453,06 mg, Błonnik pokarmowy 12,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,14 g, Białko ogółem 21,14 g, w tym cukry 10,73 g
Drugie śniadanie	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
140 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
1201 kcal	Tłuszcz 44,85 g, Węglowodany ogółem 159,47 g, Sód 1084,45 mg, Błonnik pokarmowy 27,07 g, Białko ogółem 36,51 g, w tym cukry 34,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,66 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; bigos z kielbasą /Alergeny: 7,10/; Herbata z cytryną ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/
651 kcal	Tłuszcz 33,62 g, Węglowodany ogółem 59,6 g, Sód 1305,65 mg, Błonnik pokarmowy 10,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,78 g, Białko ogółem 23,24 g, w tym cukry 10,23 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 bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
743 kcal	Tłuszcz 31,92 g, Węglowodany ogółem 87,08 g, Sód 1626,47 mg, Błonnik pokarmowy 11,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,59 g, Białko ogółem 27,06 g, w tym cukry 12,92 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
1201 kcal	Tłuszcz 44,85 g, Węglowodany ogółem 159,47 g, Sód 1084,45 mg, Błonnik pokarmowy 27,07 g, Białko ogółem 36,51 g, w tym cukry 34,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,66 g

Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; bigos z kielbasą /Alergeny: 7,10/; Herbata z cytryną ; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/
451 kcal	Tłuszcz 16,44 g, Węglowodany ogółem 56,68 g, Sód 1026,33 mg, Błonnik pokarmowy 8,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,13 g, Białko ogółem 15,75 g, w tym cukry 9,99 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 zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
641 kcal	Tłuszcz 27,87 g, Węglowodany ogółem 73,14 g, Sód 752,47 mg, Błonnik pokarmowy 8,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,96 g, Białko ogółem 21,14 g, w tym cukry 10,73 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
881 kcal	Tłuszcz 29,74 g, Węglowodany ogółem 119,11 g, Sód 999,4 mg, Błonnik pokarmowy 24,25 g, Białko ogółem 32,53 g, w tym cukry 10,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; bigos z kielbasą /Alergeny: 7,10/; Herbata z cytryną ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/
651 kcal	Tłuszcz 33,62 g, Węglowodany ogółem 59,6 g, Sód 1305,65 mg, Błonnik pokarmowy 10,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,78 g, Białko ogółem 23,24 g, w tym cukry 10,23 g