

JADŁOSPIS NA 2025-08-28 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ogórek małosolny /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; Nektaryna
870 kcal	Sód 872,8 mg, Węglowodany ogółem 82,86 g, w tym cukry 23,3 g, Tłuszcz 46,75 g, Błonnik pokarmowy 6,12 g, Białko ogółem 33,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,67 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
791 kcal	Tłuszcz 21,93 g, Węglowodany ogółem 101,27 g, Sód 1694 mg, Błonnik pokarmowy 12,13 g, w tym cukry 29 g, Białko ogółem 46,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,98 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
570 kcal	Sód 834,4 mg, Węglowodany ogółem 59,98 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 31,65 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 11,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,9 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ogórek małosolny /Alergeny: 7/; Nektaryna
599 kcal	Sód 753,85 mg, Węglowodany ogółem 36,32 g, w tym cukry 15,28 g, Tłuszcz 38,24 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Białko ogółem 29,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,2 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; Nuggetsy /Alergeny: 3,1,7/; Ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
675 kcal	Tłuszcz 21,77 g, Węglowodany ogółem 86,94 g, Sód 1293,21 mg, Błonnik pokarmowy 11,47 g, w tym cukry 8,12 g, Białko ogółem 31,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,79 g
Podwieczorek	Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
304 kcal	Tłuszcz 7,77 g, Węglowodany ogółem 50,58 g, Sód 51,75 mg, Błonnik pokarmowy 1,27 g, w tym cukry 13,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,82 g, Białko ogółem 4 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pizza z kielbasą i pieczarkami /Alergeny: 7,1,9/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
500 kcal	Sód 1390,45 mg, Węglowodany ogółem 49,33 g, w tym cukry 9,39 g, Tłuszcz 25,58 g, Błonnik pokarmowy 3,32 g, Białko ogółem 16,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,15 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; Nektaryna
735 kcal	Sód 658,8 mg, Węglowodany ogółem 76,03 g, w tym cukry 22,88 g, Tłuszcz 36,07 g, Błonnik pokarmowy 2,69 g, Białko ogółem 31,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,67 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; fasolka szparagowa z wody ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
668 kcal	Tłuszcz 11,65 g, Węglowodany ogółem 95,45 g, Sód 1060,3 mg, Błonnik pokarmowy 12,08 g, w tym cukry 27,74 g, Białko ogółem 47,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,43 g

Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
399 kcal	Tłuszcz 20,74 g, Węglowodany ogółem 40,58 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 12,9 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 459,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,7 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Nektaryna
569 kcal	Sód 658,8 mg, Węglowodany ogółem 46,03 g, w tym cukry 15,28 g, Tłuszcz 32,11 g, Błonnik pokarmowy 2,69 g, Białko ogółem 29,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; ziemniaki gotowane ; Pulpety z piersi kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3/; fasolka szparagowa z wody ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
526 kcal	Tłuszcz 8,02 g, Węglowodany ogółem 81,46 g, Sód 723,37 mg, Błonnik pokarmowy 11,49 g, w tym cukry 7,01 g, Białko ogółem 35,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,66 g
Podwieczorek	Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
304 kcal	Tłuszcz 7,77 g, Węglowodany ogółem 50,58 g, Sód 51,75 mg, Błonnik pokarmowy 1,27 g, w tym cukry 13,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,82 g, Białko ogółem 4 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
399 kcal	Sód 459,05 mg, Węglowodany ogółem 40,58 g, w tym cukry 7,23 g, Tłuszcz 20,74 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 12,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,7 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Nektaryna ; sok vege 0,5
682 kcal	Sód 881,33 mg, Tłuszcz 34,54 g, Węglowodany ogółem 60,7 g, Błonnik pokarmowy 13,93 g, Białko ogółem 28,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, w tym cukry 26,05 g
Drugie śniadanie	koktajl jagodowy /Alergeny: 1,7/
76 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 7,25 g, Sód 64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g, w tym cukry 4,7 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny
590 kcal	Tłuszcz 10,08 g, Węglowodany ogółem 84,55 g, Sód 1003,98 mg, Błonnik pokarmowy 11,63 g, w tym cukry 7,93 g, Białko ogółem 43,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,88 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
392 kcal	Sód 681,58 mg, Tłuszcz 22,17 g, Węglowodany ogółem 36,75 g, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 8,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,7 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ogórek małosolny /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Nektaryna
985 kcal	Sód 643 mg, Węglowodany ogółem 103,05 g, w tym cukry 49,78 g, Białko ogółem 33,82 g, Błonnik pokarmowy 8,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g, Tłuszcz 44,86 g

Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem bezglutenowa /Alergeny: 7,3/; Bitki wołowe w sosie własnym (bezglutenowe) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta włoska gotowana ; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
788 kcal	Tłuszcz 22,64 g, Węglowodany ogółem 88,31 g, Sód 1648,62 mg, Błonnik pokarmowy 12,08 g, w tym cukry 29,17 g, Białko ogółem 48,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,6 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
638 kcal	Sód 448,85 mg, Węglowodany ogółem 61,38 g, w tym cukry 12,99 g, Białko ogółem 12,69 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,18 g, Tłuszcz 33,36 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ogórek małosolny /Alergeny: 7/; Nektaryna
704 kcal	Sód 872,8 mg, Węglowodany ogółem 52,86 g, w tym cukry 15,7 g, Tłuszcz 42,79 g, Błonnik pokarmowy 6,12 g, Białko ogółem 31,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Drugie śniadanie	koktajl jagodowy /Alergeny: 1,7/
85 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9 g, Sód 76,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,8 g, w tym cukry 7,4 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
791 kcal	Tłuszcz 21,93 g, Węglowodany ogółem 101,27 g, Sód 1694 mg, Błonnik pokarmowy 12,13 g, w tym cukry 29 g, Białko ogółem 46,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,98 g
Podwieczorek	proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 4 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 7,2 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
570 kcal	Sód 834,4 mg, Węglowodany ogółem 59,98 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 31,65 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 11,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,9 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ogórek małosolny /Alergeny: 7/
664 kcal	Sód 872 mg, Węglowodany ogółem 43,42 g, w tym cukry 9,3 g, Tłuszcz 42,63 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Białko ogółem 31,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
699 kcal	Tłuszcz 19,68 g, Węglowodany ogółem 88,97 g, Sód 1623,5 mg, Błonnik pokarmowy 11,68 g, w tym cukry 8 g, Białko ogółem 41,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,98 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
570 kcal	Sód 834,4 mg, Węglowodany ogółem 59,98 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 31,65 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 11,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,9 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera żółtego /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ogórek małosolny /Alergeny: 7/; Nektaryna
544 kcal	Sód 533,98 mg, Węglowodany ogółem 37,95 g, w tym cukry 15,13 g, Tłuszcz 33,05 g, Błonnik pokarmowy 6,4 g, Białko ogółem 24,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,2 g

Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; Nuggetsy /Alergeny: 3,1,7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
635 kcal	Tłuszcz 21,72 g, Węglowodany ogółem 77,79 g, Sód 1289,71 mg, Błonnik pokarmowy 10,72 g, w tym cukry 8,12 g, Białko ogółem 30,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,79 g
Podwieczorek	Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
304 kcal	Tłuszcz 7,77 g, Węglowodany ogółem 50,58 g, Sód 51,75 mg, Błonnik pokarmowy 1,27 g, w tym cukry 13,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,82 g, Białko ogółem 4 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pizza z kielbasą i pieczarkami /Alergeny: 7,1,9/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
500 kcal	Sód 1390,45 mg, Węglowodany ogółem 49,33 g, w tym cukry 9,39 g, Tłuszcz 25,58 g, Błonnik pokarmowy 3,32 g, Białko ogółem 16,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,15 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g