

JADŁOSPIS NA 2025-08-01 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki
757 kcal	Sód 415,38 mg, Węglowodany ogółem 68,87 g, w tym cukry 13,65 g, Tłuszcz 38,14 g, Białko ogółem 22,88 g, Błonnik pokarmowy 5,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
1246 kcal	Tłuszcz 32,13 g, Węglowodany ogółem 131,94 g, Sód 1557,75 mg, Błonnik pokarmowy 17,38 g, Białko ogółem 38,79 g, w tym cukry 25,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
813 kcal	Sód 948,87 mg, Węglowodany ogółem 84,95 g, w tym cukry 9,48 g, Tłuszcz 44,24 g, Błonnik pokarmowy 12,17 g, Białko ogółem 21,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	Nekataryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki
652 kcal	Sód 296,43 mg, Węglowodany ogółem 52,33 g, w tym cukry 13,23 g, Tłuszcz 33,59 g, Białko ogółem 21,19 g, Błonnik pokarmowy 4,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,6 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	Krupnik 250 /Alergeny: 1,7,9/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,3,1/; Surówka z kiszanej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
484 kcal	Tłuszcz 15,17 g, Węglowodany ogółem 68,5 g, Sód 955,85 mg, Błonnik pokarmowy 9,33 g, Białko ogółem 19,86 g, w tym cukry 6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Podwieczorek	Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
453 kcal	Białko ogółem 10,48 g, Tłuszcz 3,07 g, Węglowodany ogółem 24,41 g, Sód 117,53 mg, w tym cukry 17,69 g, Błonnik pokarmowy 0,59 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
496 kcal	Sód 907,32 mg, Węglowodany ogółem 53,7 g, w tym cukry 8,51 g, Tłuszcz 26,58 g, Błonnik pokarmowy 8,99 g, Białko ogółem 9,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,93 g
wieczorny posiłek	Nekataryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
716 kcal	Sód 145,5 mg, Węglowodany ogółem 62,8 g, w tym cukry 22,41 g, Tłuszcz 29,45 g, Białko ogółem 27,19 g, Błonnik pokarmowy 6,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
986 kcal	Tłuszcz 6,01 g, Węglowodany ogółem 128,43 g, Sód 1402,73 mg, Błonnik pokarmowy 19,41 g, Białko ogółem 37,95 g, w tym cukry 27,78 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
576 kcal	Sód 374,22 mg, Węglowodany ogółem 65,69 g, w tym cukry 9,23 g, Tłuszcz 23,2 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 28,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,84 g
wieczorny posiłek	Nekataryna

40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g
---------	--

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
690 kcal	Sód 366,38 mg, Tłuszcz 30,94 g, w tym cukry 11,73 g, Białko ogółem 22,87 g, Błonnik pokarmowy 10,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 54,05 g
Drugie śniadanie	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
669 kcal	Tłuszcz 15,97 g, Węglowodany ogółem 101,3 g, Sód 1466,84 mg, Błonnik pokarmowy 16,94 g, Białko ogółem 33,99 g, w tym cukry 8,16 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 bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
569 kcal	Sód 596,75 mg, Tłuszcz 24,63 g, Węglowodany ogółem 61,86 g, Błonnik pokarmowy 10,1 g, Białko ogółem 24,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,84 g, w tym cukry 2 g
wieczorny posiłek	Nekataryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki
757 kcal	Sód 415,38 mg, Węglowodany ogółem 68,87 g, w tym cukry 13,65 g, Tłuszcz 38,14 g, Białko ogółem 22,88 g, Błonnik pokarmowy 5,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 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	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
1246 kcal	Tłuszcz 32,13 g, Węglowodany ogółem 131,94 g, Sód 1557,75 mg, Błonnik pokarmowy 17,38 g, Białko ogółem 38,79 g, w tym cukry 25,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
876 kcal	Sód 1072,47 mg, Węglowodany ogółem 84,97 g, w tym cukry 9,48 g, Tłuszcz 48,92 g, Błonnik pokarmowy 12,17 g, Białko ogółem 26,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	Nekataryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser wiejski ; papryka świeża /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki
696 kcal	Sód 415,38 mg, Węglowodany ogółem 68,87 g, w tym cukry 12,75 g, Tłuszcz 38,41 g, Białko ogółem 22,22 g, Błonnik pokarmowy 5,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
962 kcal	Tłuszcz 34,26 g, Węglowodany ogółem 136,33 g, Sód 1440,22 mg, Błonnik pokarmowy 16,79 g, Białko ogółem 29,79 g, w tym cukry 22,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,65 g

Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
813 kcal	Sód 948,87 mg, Węglowodany ogółem 84,95 g, w tym cukry 9,48 g, Tłuszcz 44,24 g, Błonnik pokarmowy 12,17 g, Białko ogółem 21,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	Nekataryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki
757 kcal	Sód 415,38 mg, Węglowodany ogółem 68,87 g, w tym cukry 13,65 g, Tłuszcz 38,14 g, Białko ogółem 22,88 g, Błonnik pokarmowy 5,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
793 kcal	Tłuszcz 29,06 g, Węglowodany ogółem 107,53 g, Sód 1440,22 mg, Błonnik pokarmowy 16,79 g, Białko ogółem 28,31 g, w tym cukry 8,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
813 kcal	Sód 948,87 mg, Węglowodany ogółem 84,95 g, w tym cukry 9,48 g, Tłuszcz 44,24 g, Błonnik pokarmowy 12,17 g, Białko ogółem 21,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki
580 kcal	Sód 185,13 mg, Węglowodany ogółem 37,72 g, w tym cukry 13,23 g, Tłuszcz 32,54 g, Białko ogółem 21,19 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,6 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	Krupnik 250 /Alergeny: 1,7,9/; Ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,3,1/; Surówka z kiszonej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
445 kcal	Tłuszcz 15,12 g, Węglowodany ogółem 59,35 g, Sód 952,35 mg, Błonnik pokarmowy 8,58 g, Białko ogółem 18,91 g, w tym cukry 6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Podwieczorek	Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
453 kcal	Białko ogółem 10,48 g, Tłuszcz 3,07 g, Węglowodany ogółem 24,41 g, Sód 117,53 mg, w tym cukry 17,69 g, Błonnik pokarmowy 0,59 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
411 kcal	Sód 777,48 mg, Węglowodany ogółem 36,66 g, w tym cukry 8,51 g, Tłuszcz 25,36 g, Błonnik pokarmowy 6,05 g, Białko ogółem 9,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,93 g
wieczorny posiłek	Nekataryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
716 kcal	Sód 145,5 mg, Węglowodany ogółem 62,8 g, w tym cukry 22,41 g, Tłuszcz 29,45 g, Białko ogółem 27,19 g, Błonnik pokarmowy 6,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
994 kcal	Tłuszcz 6,16 g, Węglowodany ogółem 129,93 g, Sód 1402,23 mg, Błonnik pokarmowy 18,71 g, Białko ogółem 37,95 g, w tym cukry 27,78 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/

576 kcal	Sód 374,22 mg, Węglowodany ogółem 65,69 g, w tym cukry 9,23 g, Tłuszcz 23,2 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Białko ogółem 28,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,84 g
wieczorny posiłek	Nekataryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g