

JADŁOSPIS NA 2025-09-17 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
814 kcal	Sód 844,91 mg, Węglowodany ogółem 119,84 g, w tym cukry 33,91 g, Tłuszcz 23,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 30,24 g, Błonnik pokarmowy 11,39 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty ; serek homogenizowany
1424 kcal	Białko ogółem 42,34 g, Węglowodany ogółem 182,01 g, Sód 2114,57 mg, Tłuszcz 60,72 g, Błonnik pokarmowy 16,38 g, w tym cukry 10,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,04 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
813 kcal	Sód 922 mg, Węglowodany ogółem 103,54 g, w tym cukry 7,41 g, Błonnik pokarmowy 9,6 g, Tłuszcz 30,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 27,48 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 podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Herbata ; Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Kiełki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
606 kcal	Sód 733,36 mg, Węglowodany ogółem 81,08 g, w tym cukry 21,31 g, Tłuszcz 18,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,25 g, Białko ogółem 28,31 g, Błonnik pokarmowy 6,4 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	Zupa krem z zielonego groszku /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
769 kcal	Tłuszcz 26,41 g, Węglowodany ogółem 108,08 g, Sód 1215,43 mg, Błonnik pokarmowy 11,23 g, Białko ogółem 19,4 g, w tym cukry 10,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,35 g
Podwieczorek	serek homogenizowany
243 kcal	Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 70,5 mg, Białko ogółem 10,35 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10,7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
495 kcal	Sód 528,05 mg, Węglowodany ogółem 69,51 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 16,9 g, Błonnik pokarmowy 5,85 g, Białko ogółem 14,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełki ; Smoothie
776 kcal	Tłuszcz 22,42 g, Węglowodany ogółem 111,47 g, Sód 999,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 32,94 g, w tym cukry 33,73 g, Błonnik pokarmowy 7,96 g
Obiad	Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,7,9/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
845 kcal	Tłuszcz 28,79 g, Węglowodany ogółem 123,92 g, Błonnik pokarmowy 11,94 g, Białko ogółem 32,21 g, w tym cukry 5,99 g, Sód 823,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; Pomidor /Alergeny: 7/

693 kcal	Tłuszcz 39,95 g, Węglowodany ogółem 48,05 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 42,95 g, w tym cukry 13,32 g, Sód 582,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki ; Smoothie
769 kcal	Tłuszcz 23,85 g, Węglowodany ogółem 107,64 g, Sód 1222,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 28,62 g, w tym cukry 26,5 g, Błonnik pokarmowy 11,7 g
Drugie śniadanie	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
786 kcal	Białko ogółem 29,14 g, Węglowodany ogółem 132,62 g, Sód 1324,94 mg, Tłuszcz 14,94 g, Błonnik pokarmowy 17,95 g, w tym cukry 6,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; Pomidor /Alergeny: 7/
686 kcal	Sód 805,42 mg, Tłuszcz 41,38 g, Węglowodany ogółem 44,22 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Białko ogółem 38,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g, w tym cukry 6,09 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 lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Masło roślinne ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kielki ; Smoothie
744 kcal	Tłuszcz 19,99 g, Węglowodany ogółem 106,89 g, Sód 768,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,17 g, Białko ogółem 34,63 g, w tym cukry 33,53 g, Błonnik pokarmowy 5,81 g
Obiad	Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,7,9/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
616 kcal	Tłuszcz 12,97 g, Węglowodany ogółem 99,82 g, Błonnik pokarmowy 11,94 g, Białko ogółem 22,67 g, w tym cukry 7,18 g, Sód 766,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; Pomidor /Alergeny: 7/
635 kcal	Tłuszcz 33,57 g, Węglowodany ogółem 47,97 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 42,84 g, w tym cukry 13,32 g, Sód 587,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,72 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
566 kcal	Białko ogółem 18,02 g, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Tłuszcz 6,74 g, w tym cukry 25,89 g, Węglowodany ogółem 97,35 g, Sód 264,5 mg
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem b/g /Alergeny: 7/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty ; serek homogenizowany
1479 kcal	Białko ogółem 44,73 g, Węglowodany ogółem 112,74 g, Sód 2121,79 mg, Tłuszcz 53,82 g, Błonnik pokarmowy 14,09 g, w tym cukry 17,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,34 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną (bezglutenowe) /Alergeny: 3,6,7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

796 kcal	Sód 479,95 mg, Węglowodany ogółem 92,6 g, w tym cukry 12,99 g, Białko ogółem 22,75 g, Błonnik pokarmowy 4,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 32,83 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
dzienna szkoła	
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1149 kcal	Białko ogółem 31,99 g, Węglowodany ogółem 148,67 g, Sód 2042,47 mg, Tłuszcz 44,06 g, Błonnik pokarmowy 14,86 g, w tym cukry 10,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,04 g
dieta wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	Herbata ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
682 kcal	Sód 844,91 mg, Węglowodany ogółem 87,34 g, w tym cukry 21,41 g, Tłuszcz 23,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 28,99 g, Błonnik pokarmowy 8,89 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty
1181 kcal	Białko ogółem 31,99 g, Węglowodany ogółem 156,51 g, Sód 2044,07 mg, Tłuszcz 44,22 g, Błonnik pokarmowy 16,38 g, w tym cukry 10,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,04 g
Podwieczorek	serek homogenizowany
243 kcal	Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 70,5 mg, Białko ogółem 10,35 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/
813 kcal	Błonnik pokarmowy 9,6 g, Tłuszcz 30,77 g, Węglowodany ogółem 103,54 g, Sód 922 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 27,48 g, w tym cukry 7,41 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 bezmleczna - KOD 11/ML	
Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Masło roślinne ; Pasztet /Alergeny: 3,7/; Polędwica sopocka ; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
635 kcal	Sód 850,8 mg, Węglowodany ogółem 100,81 g, w tym cukry 21,06 g, Tłuszcz 17,3 g, Błonnik pokarmowy 9,88 g, Białko ogółem 20 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g
Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty ; Sok pomarańczowy Tarczyn /Alergeny: 1,3,6,9,10/
963 kcal	Białko ogółem 26,12 g, Węglowodany ogółem 165,79 g, Sód 1920,66 mg, Tłuszcz 19,6 g, Błonnik pokarmowy 17,75 g, w tym cukry 6,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Szynka delikatesowa ; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
640 kcal	Sód 1034,15 mg, Węglowodany ogółem 103,4 g, w tym cukry 7,41 g, Błonnik pokarmowy 9,6 g, Tłuszcz 13,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,2 g, Białko ogółem 21,67 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 podstawowa komercja	
Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Kielki ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
682 kcal	Tłuszcz 23,56 g, Węglowodany ogółem 87,34 g, Sód 844,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 28,99 g, w tym cukry 21,41 g, Błonnik pokarmowy 8,89 g

Obiad	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1149 kcal	Białko ogółem 31,99 g, Węglowodany ogółem 148,67 g, Sód 2042,47 mg, Tłuszcz 44,06 g, Błonnik pokarmowy 14,86 g, w tym cukry 10,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,04 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/
813 kcal	Błonnik pokarmowy 9,6 g, Tłuszcz 30,77 g, Węglowodany ogółem 103,54 g, Sód 922 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 27,48 g, w tym cukry 7,41 g