

JADŁOSPIS NA 2025-07-14 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/
685 kcal	Tłuszcz 25,34 g, Węglowodany ogółem 71,97 g, Sód 1476,35 mg, Błonnik pokarmowy 6,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 14,59 g, Białko ogółem 29,47 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Mizeria /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1112 kcal	Tłuszcz 15,32 g, Węglowodany ogółem 170,93 g, Sód 690,21 mg, Błonnik pokarmowy 16,84 g, Białko ogółem 53,8 g, w tym cukry 16,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
470 kcal	Tłuszcz 19,1 g, Węglowodany ogółem 56,45 g, Sód 817,33 mg, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Białko ogółem 17,42 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/
580 kcal	Tłuszcz 20,79 g, Węglowodany ogółem 55,43 g, Sód 1357,4 mg, Błonnik pokarmowy 5,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g, w tym cukry 14,17 g, Białko ogółem 27,78 g
Drugie śniadanie	Arbuz
54 kcal	Tłuszcz 0,15 g, Węglowodany ogółem 12,6 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, w tym cukry 9 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Mizeria /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
991 kcal	Tłuszcz 13,82 g, Węglowodany ogółem 148,25 g, Sód 484,75 mg, Błonnik pokarmowy 12,41 g, Białko ogółem 47,34 g, w tym cukry 16,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 g
Podwieczorek	Murzynek /Alergeny: 1,7,3/
411 kcal	Tłuszcz 25,46 g, Węglowodany ogółem 37,38 g, Sód 90,7 mg, Błonnik pokarmowy 0,93 g, w tym cukry 7,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g, Białko ogółem 5,03 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
288 kcal	Tłuszcz 12,87 g, Węglowodany ogółem 27,19 g, Sód 594,28 mg, Błonnik pokarmowy 1,35 g, Białko ogółem 17,38 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; jabłko pieczone
621 kcal	Tłuszcz 17,65 g, Węglowodany ogółem 77,67 g, Sód 795,99 mg, Błonnik pokarmowy 6,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, w tym cukry 11,36 g, Białko ogółem 26,19 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
741 kcal	Tłuszcz 8,16 g, Węglowodany ogółem 111,05 g, Sód 585,62 mg, Błonnik pokarmowy 8,26 g, Białko ogółem 34,64 g, w tym cukry 14,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 g

Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/
381 kcal	Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 36,79 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 476,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; jabłko (1 sztuka)
579 kcal	Tłuszcz 18,11 g, Węglowodany ogółem 68,64 g, Sód 907,69 mg, Białko ogółem 21,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, Błonnik pokarmowy 8,58 g, w tym cukry 11,12 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Mizeria /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
691 kcal	Tłuszcz 13,38 g, Węglowodany ogółem 100,76 g, Sód 661,22 mg, Błonnik pokarmowy 11,26 g, Białko ogółem 48,62 g, w tym cukry 15,11 g
Podwieczorek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
329 kcal	Tłuszcz 17,63 g, Węglowodany ogółem 25,34 g, Sód 587,53 mg, Błonnik pokarmowy 2,91 g, Białko ogółem 15,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,39 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; jabłko (1 sztuka)
579 kcal	Tłuszcz 18,11 g, Węglowodany ogółem 68,64 g, Sód 907,69 mg, Białko ogółem 21,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, Błonnik pokarmowy 8,58 g, w tym cukry 11,12 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Mizeria /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
691 kcal	Tłuszcz 13,38 g, Węglowodany ogółem 100,76 g, Sód 661,22 mg, Błonnik pokarmowy 11,26 g, Białko ogółem 48,62 g, w tym cukry 15,11 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
329 kcal	Tłuszcz 17,63 g, Węglowodany ogółem 25,34 g, Sód 587,53 mg, Błonnik pokarmowy 2,91 g, Białko ogółem 15,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,39 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/
685 kcal	Tłuszcz 25,34 g, Węglowodany ogółem 71,97 g, Sód 1476,35 mg, Błonnik pokarmowy 6,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 14,59 g, Białko ogółem 29,47 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 grochowa /Alergeny: 7,9/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Mizeria /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
1028 kcal	Tłuszcz 15,32 g, Węglowodany ogółem 165,33 g, Sód 690,21 mg, Błonnik pokarmowy 16,84 g, Białko ogółem 38,4 g, w tym cukry 11,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 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 razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
470 kcal	Tłuszcz 19,1 g, Węglowodany ogółem 56,45 g, Sód 817,33 mg, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Białko ogółem 17,42 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; keczup /Alergeny: 9/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
624 kcal	Tłuszcz 25,61 g, Węglowodany ogółem 71,97 g, Sód 1476,35 mg, Błonnik pokarmowy 6,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 13,69 g, Białko ogółem 28,81 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; kisiel z jabłkiem
959 kcal	Tłuszcz 12,24 g, Węglowodany ogółem 161,16 g, Sód 619,96 mg, Błonnik pokarmowy 17,23 g, Białko ogółem 33,19 g, w tym cukry 13,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
463 kcal	Tłuszcz 20,09 g, Węglowodany ogółem 57,05 g, Sód 767,83 mg, Błonnik pokarmowy 6,6 g, Białko ogółem 12,62 g, w tym cukry 8,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/
685 kcal	Tłuszcz 25,34 g, Węglowodany ogółem 71,97 g, Sód 1476,35 mg, Błonnik pokarmowy 6,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 14,59 g, Białko ogółem 29,47 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Mizeria /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
1028 kcal	Tłuszcz 15,32 g, Węglowodany ogółem 165,33 g, Sód 690,21 mg, Błonnik pokarmowy 16,84 g, Białko ogółem 38,4 g, w tym cukry 11,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
470 kcal	Tłuszcz 19,1 g, Węglowodany ogółem 56,45 g, Sód 817,33 mg, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Białko ogółem 17,42 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g