

JADŁOSPIS NA 2025-12-25 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; mandarynki |
| 652 kcal          | Tłuszcz 22,89 g, Węglowodany ogółem 82,12 g, Sód 1207,42 mg, Błonnik pokarmowy 9,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,23 g, Białko ogółem 38,97 g, w tym cukry 22,62 g                                                                                                                              |
| Obiad             | Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/                                                                                   |
| 1248 kcal         | Tłuszcz 51,65 g, Węglowodany ogółem 155,1 g, Sód 589,15 mg, Błonnik pokarmowy 11,77 g, w tym cukry 39,46 g, Białko ogółem 38,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,08 g                                                                                                                               |
| Kolacja           | Herbata z cytryną ; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; sałata rukola ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/                                                                                      |
| 749 kcal          | Sód 1107,89 mg, Węglowodany ogółem 90,11 g, w tym cukry 12,45 g, Tłuszcz 35,22 g, Błonnik pokarmowy 11,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, Białko ogółem 18,84 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         | chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; mandarynki |
| 476 kcal          | Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 64,31 g, Sód 993,65 mg, Błonnik pokarmowy 6,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,8 g, Białko ogółem 29,06 g, w tym cukry 22,31 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             | Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/                                                                                   |
| 1168 kcal         | Tłuszcz 51,55 g, Węglowodany ogółem 136,8 g, Sód 582,15 mg, Błonnik pokarmowy 10,27 g, w tym cukry 39,46 g, Białko ogółem 36,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,08 g                                                                                                                               |
| Podwieczorek      | kisiel z jabłkiem                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 36 kcal           | Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g                                                                                                                                                                                               |
| Kolacja           | Herbata z cytryną ; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; sałata rukola ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/                                                                                      |
| 453 kcal          | Sód 999,45 mg, Węglowodany ogółem 57,62 g, w tym cukry 11,65 g, Tłuszcz 21,1 g, Błonnik pokarmowy 6,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,06 g, Białko ogółem 8,3 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 | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Banan |
| 577 kcal  | Tłuszcz 22,03 g, Węglowodany ogółem 64,59 g, Błonnik pokarmowy 3,53 g, Białko ogółem 41,73 g, w tym cukry 22,86 g, Sód 796,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,04 g                                                                     |
| Obiad     | Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/                         |
| 1248 kcal | Tłuszcz 51,65 g, Węglowodany ogółem 155,1 g, Sód 589,15 mg, Błonnik pokarmowy 11,77 g, w tym cukry 39,46 g, Białko ogółem 38,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,08 g                                                                     |
| Kolacja   | Herbata z cytryną ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; sałata rukola                                                                                        |
| 474 kcal  | Sód 575,94 mg, Węglowodany ogółem 54,64 g, w tym cukry 12,62 g, Tłuszcz 20,5 g, Błonnik pokarmowy 6,03 g, Białko ogółem 20,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 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                                                                                                                                                 |
| <b>dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Śniadanie                                                              | Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; mandarynki |
| 521 kcal                                                               | Błonnik pokarmowy 7,82 g, Tłuszcz 22,38 g, Węglowodany ogółem 51,82 g, Sód 1063,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,13 g, Białko ogółem 38,97 g, w tym cukry 12,64 g                                                                                                  |
| Drugie śniadanie                                                       | jogurt naturalny                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 14 kcal                                                                | Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g                                                                                                                                    |
| Obiad                                                                  | Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; kompot truskawkowy bez cukru ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/                                                 |
| 846 kcal                                                               | Tłuszcz 28,6 g, Węglowodany ogółem 110,43 g, Sód 500,89 mg, Błonnik pokarmowy 16,3 g, w tym cukry 10,61 g, Białko ogółem 40,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 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                                                                | Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; sałata rukola                                                                                              |
| 447 kcal                                                               | Błonnik pokarmowy 9,17 g, Tłuszcz 20,85 g, Węglowodany ogółem 48,57 g, Sód 843,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Białko ogółem 17,43 g, w tym cukry 2,4 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                                                                                                                                                 |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>dieta bogatoresztkowa - KOD 5</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Śniadanie                            | Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; mandarynki ; Suszone śliwki /Alergeny: 9/ |
| 717 kcal                             | Tłuszcz 23,1 g, Węglowodany ogółem 99,68 g, Sód 1096,12 mg, Błonnik pokarmowy 13,09 g, Białko ogółem 38,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,15 g, w tym cukry 22,62 g                                                                                                                                               |
| Obiad                                | Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/                                                                                                    |
| 1248 kcal                            | Tłuszcz 51,65 g, Węglowodany ogółem 155,1 g, Sód 589,15 mg, Błonnik pokarmowy 11,77 g, w tym cukry 39,46 g, Białko ogółem 38,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,08 g                                                                                                                                                |
| Kolacja                              | Herbata z cytryną ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; sałata rukola ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/                                                                                                                      |
| 673 kcal                             | Sód 990,59 mg, Węglowodany ogółem 73,22 g, w tym cukry 12,45 g, Tłuszcz 34,83 g, Błonnik pokarmowy 10,34 g, Białko ogółem 18,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 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                                                                                                                                                                                              |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>dieta wysokobiałkowa - KOD 9</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Śniadanie                           | chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; mandarynki |
| 652 kcal                            | Tłuszcz 22,89 g, Węglowodany ogółem 82,12 g, Sód 1207,42 mg, Błonnik pokarmowy 9,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,23 g, Białko ogółem 38,97 g, w tym cukry 22,62 g                                                                                                                               |
| Drugie śniadanie                    | kisiel z jabłkiem                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 36 kcal                             | Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g                                                                                                                                                                                                |

|                   |                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad             | Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/ |
| 1248 kcal         | Tłuszcz 51,65 g, Węglowodany ogółem 155,1 g, Sód 589,15 mg, Błonnik pokarmowy 11,77 g, w tym cukry 39,46 g, Białko ogółem 38,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,08 g                                             |
| Podwieczorek      | 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                                                                                                                                                           |
| Kolacja           | Herbata z cytryną ; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; sałata rukola ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/    |
| 749 kcal          | Sód 1107,89 mg, Węglowodany ogółem 90,11 g, w tym cukry 12,45 g, Tłuszcz 35,22 g, Błonnik pokarmowy 11,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, Białko ogółem 18,84 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 | chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/ |
| 584 kcal  | Tłuszcz 22,59 g, Węglowodany ogółem 65,32 g, Sód 1205,92 mg, Błonnik pokarmowy 6,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,23 g, Białko ogółem 38,97 g, w tym cukry 10,62 g                                                                                                                   |
| Obiad     | Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy                                                                                                              |
| 669 kcal  | Tłuszcz 20,76 g, Węglowodany ogółem 90,41 g, Sód 465,72 mg, Błonnik pokarmowy 10,31 g, w tym cukry 14,98 g, Białko ogółem 30,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g                                                                                                                    |
| Kolacja   | Herbata z cytryną ; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; sałata rukola ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/                                                                          |
| 749 kcal  | Sód 1107,89 mg, Węglowodany ogółem 90,11 g, w tym cukry 12,45 g, Tłuszcz 35,22 g, Błonnik pokarmowy 11,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, Białko ogółem 18,84 g                                                                                                                   |