

JADŁOSPIS NA 2025-12-15 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
798 kcal	Tłuszcz 37,05 g, Węglowodany ogółem 96,67 g, Sód 657,66 mg, Błonnik pokarmowy 5,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, w tym cukry 10,99 g, Białko ogółem 27,52 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
1093 kcal	Białko ogółem 34,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,43 g, w tym cukry 27,43 g, Węglowodany ogółem 131,9 g, Tłuszcz 27,4 g, Sód 223,02 mg, Błonnik pokarmowy 12,03 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kielki
654 kcal	Tłuszcz 33,55 g, Węglowodany ogółem 71,07 g, Sód 1083,56 mg, Błonnik pokarmowy 9,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, Białko ogółem 17,62 g, w tym cukry 12,25 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
777 kcal	Tłuszcz 36,81 g, w tym cukry 11,23 g, Białko ogółem 31,06 g, Błonnik pokarmowy 3,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 90,85 g, Sód 406,71 mg
Obiad	zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; filetb z kurczaka gotowany ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Banan
713 kcal	Tłuszcz 11,23 g, Sód 487,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,52 g, Białko ogółem 50,15 g, Węglowodany ogółem 109,92 g, Błonnik pokarmowy 12,08 g, w tym cukry 25,74 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki
467 kcal	Tłuszcz 19,48 g, Węglowodany ogółem 55,48 g, Błonnik pokarmowy 6,38 g, Białko ogółem 19,75 g, w tym cukry 12,42 g, Sód 616,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
521 kcal	Tłuszcz 21,34 g, w tym cukry 2,2 g, Białko ogółem 18,76 g, Błonnik pokarmowy 6,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,39 g, Węglowodany ogółem 60,68 g, Sód 617,57 mg
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 gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; filetb z kurczaka gotowany ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
861 kcal	Tłuszcz 17,32 g, Sód 579,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,9 g, Białko ogółem 60,79 g, Węglowodany ogółem 122,12 g, Błonnik pokarmowy 13,7 g, w tym cukry 22,75 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/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki

440 kcal	Błonnik pokarmowy 9,52 g, Tłuszcz 19,83 g, Węglowodany ogółem 49,41 g, Sód 883,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Białko ogółem 16,99 g, w tym cukry 2,2 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Suszone śliwki /Alergeny: 9/
675 kcal	Tłuszcz 21,26 g, w tym cukry 19,99 g, Białko ogółem 18,92 g, Błonnik pokarmowy 12,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,9 g, Węglowodany ogółem 88,73 g, Sód 475,86 mg
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
1093 kcal	Białko ogółem 34,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,43 g, w tym cukry 27,43 g, Węglowodany ogółem 131,9 g, Tłuszcz 27,4 g, Sód 223,02 mg, Błonnik pokarmowy 12,03 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kiełki
578 kcal	Tłuszcz 33,16 g, Węglowodany ogółem 54,18 g, Sód 966,26 mg, Błonnik pokarmowy 7,78 g, Białko ogółem 17,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, w tym cukry 12,25 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy
1037 kcal	Białko ogółem 33,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,43 g, w tym cukry 16,63 g, Węglowodany ogółem 118,34 g, Tłuszcz 27,16 g, Sód 219,42 mg, Błonnik pokarmowy 9,75 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
798 kcal	Tłuszcz 37,05 g, Węglowodany ogółem 96,67 g, Sód 657,66 mg, Błonnik pokarmowy 5,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, Białko ogółem 27,52 g, w tym cukry 10,99 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny wysokobiałkowy /Alergeny: 7/
138 kcal	Białko ogółem 11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4 g, Tłuszcz 6 g, w tym cukry 10 g, Węglowodany ogółem 10 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
1093 kcal	Białko ogółem 34,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,43 g, w tym cukry 27,43 g, Węglowodany ogółem 131,9 g, Tłuszcz 27,4 g, Sód 223,02 mg, Błonnik pokarmowy 12,03 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kiełki
654 kcal	Tłuszcz 33,55 g, Węglowodany ogółem 71,07 g, Sód 1083,56 mg, Błonnik pokarmowy 9,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, Białko ogółem 17,62 g, w tym cukry 12,25 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan
-----------	--

613 kcal	Tłuszcz 14,53 g, Węglowodany ogółem 99,29 g, Sód 593,11 mg, Błonnik pokarmowy 7,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,33 g, Białko ogółem 17,06 g, w tym cukry 25,39 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; filet z kurczaka gotowany ; ziemniaki gotowane ; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
688 kcal	Białko ogółem 53,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,36 g, w tym cukry 23,95 g, Węglowodany ogółem 87,87 g, Tłuszcz 14,88 g, Sód 842,87 mg, Błonnik pokarmowy 11,89 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kielki
596 kcal	Tłuszcz 27,17 g, Węglowodany ogółem 70,99 g, Sód 1088,31 mg, Błonnik pokarmowy 9,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,78 g, Białko ogółem 17,51 g, w tym cukry 12,25 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan
671 kcal	Tłuszcz 20,91 g, Węglowodany ogółem 99,37 g, Sód 588,36 mg, Błonnik pokarmowy 7,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, Białko ogółem 17,17 g, w tym cukry 25,39 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; filet z kurczaka gotowany ; ziemniaki gotowane ; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
685 kcal	Białko ogółem 52,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,34 g, w tym cukry 23,52 g, Węglowodany ogółem 89,12 g, Tłuszcz 14,11 g, Sód 740,5 mg, Błonnik pokarmowy 12,73 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kielki
596 kcal	Tłuszcz 21,99 g, Węglowodany ogółem 83,53 g, Sód 1245,23 mg, Błonnik pokarmowy 12,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,78 g, Białko ogółem 17,75 g, w tym cukry 18,81 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
719 kcal	Tłuszcz 30,43 g, w tym cukry 11,23 g, Białko ogółem 30,95 g, Błonnik pokarmowy 3,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,2 g, Węglowodany ogółem 90,77 g, Sód 411,46 mg
Obiad	zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; filetb z kurczaka gotowany ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Banan
713 kcal	Tłuszcz 11,23 g, Sód 487,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,52 g, Białko ogółem 50,15 g, Węglowodany ogółem 109,92 g, Błonnik pokarmowy 12,08 g, w tym cukry 25,74 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki
467 kcal	Tłuszcz 19,48 g, Węglowodany ogółem 55,48 g, Błonnik pokarmowy 6,38 g, Białko ogółem 19,75 g, w tym cukry 12,42 g, Sód 616,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
555 kcal	Tłuszcz 20,55 g, Węglowodany ogółem 71,17 g, Sód 587,16 mg, Błonnik pokarmowy 5,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, w tym cukry 10,99 g, Białko ogółem 17,17 g

Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy
1037 kcal	Białko ogółem 33,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,43 g, w tym cukry 16,63 g, Węglowodany ogółem 118,34 g, Tłuszcz 27,16 g, Sód 219,42 mg, Błonnik pokarmowy 9,75 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kiełki
654 kcal	Tłuszcz 33,55 g, Węglowodany ogółem 71,07 g, Sód 1083,56 mg, Błonnik pokarmowy 9,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, Białko ogółem 17,62 g, w tym cukry 12,25 g