

JADŁOSPIS NA 2025-08-11 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy
645 kcal	Tłuszcz 19,82 g, Węglowodany ogółem 86,55 g, Sód 699,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 17,27 g, w tym cukry 26 g, Błonnik pokarmowy 5,82 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1653 kcal	Tłuszcz 67,44 g, Węglowodany ogółem 220,07 g, Sód 1275,08 mg, Błonnik pokarmowy 24,47 g, Białko ogółem 44,37 g, w tym cukry 28,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,87 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
460 kcal	Tłuszcz 18,26 g, Węglowodany ogółem 59,96 g, Sód 598,03 mg, Błonnik pokarmowy 6,42 g, Białko ogółem 13,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,81 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy
402 kcal	Tłuszcz 9,62 g, Węglowodany ogółem 58,1 g, Sód 359,05 mg, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g, w tym cukry 14,24 g, Białko ogółem 8,73 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
1153 kcal	Tłuszcz 42,98 g, Węglowodany ogółem 156,37 g, Sód 1093,13 mg, Błonnik pokarmowy 19,06 g, Białko ogółem 41,31 g, w tym cukry 6,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Podwieczorek	placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
465 kcal	Tłuszcz 24,18 g, Węglowodany ogółem 54,7 g, Sód 58,56 mg, Błonnik pokarmowy 1,79 g, w tym cukry 16,91 g, Białko ogółem 2,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
247 kcal	Tłuszcz 11,06 g, Węglowodany ogółem 30,48 g, Sód 222,48 mg, Błonnik pokarmowy 1,38 g, Białko ogółem 8,1 g, w tym cukry 7,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
680 kcal	Tłuszcz 19 g, Węglowodany ogółem 79,96 g, Sód 353,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 34,94 g, w tym cukry 25,82 g, Błonnik pokarmowy 3,65 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1290 kcal	Tłuszcz 50,31 g, Węglowodany ogółem 177,74 g, Sód 593,4 mg, Błonnik pokarmowy 13,69 g, Białko ogółem 29,08 g, w tym cukry 28,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,49 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
371 kcal	Tłuszcz 16,41 g, Węglowodany ogółem 40,3 g, Błonnik pokarmowy 1,72 g, Białko ogółem 15,98 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 256,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6	
Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
593 kcal	Tłuszcz 20,4 g, Węglowodany ogółem 70,46 g, Sód 575,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 15,62 g, w tym cukry 15,14 g, Błonnik pokarmowy 7,27 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 kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy ; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
890 kcal	Tłuszcz 24,84 g, Węglowodany ogółem 139,78 g, Sód 846,46 mg, Błonnik pokarmowy 18,36 g, Białko ogółem 33,25 g, w tym cukry 34,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
364 kcal	Tłuszcz 17,84 g, Węglowodany ogółem 36,47 g, Sód 479,46 mg, Błonnik pokarmowy 5,46 g, Białko ogółem 11,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,4 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL	
Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy
660 kcal	Tłuszcz 20,74 g, Węglowodany ogółem 79,54 g, Sód 233,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,1 g, Białko ogółem 13,5 g, w tym cukry 29,28 g, Błonnik pokarmowy 3,18 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; kluski śląskie bezglutenowe /Alergeny: 3,7/; Gulasz wołowy z warzywami b/g /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; sok vege 0,5
1213 kcal	Tłuszcz 39,07 g, Węglowodany ogółem 171,45 g, Sód 1333,03 mg, Błonnik pokarmowy 29,81 g, Białko ogółem 45,04 g, w tym cukry 29,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
533 kcal	Białko ogółem 14,54 g, Błonnik pokarmowy 3,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 18,98 g, w tym cukry 13,39 g, Węglowodany ogółem 65,84 g, Sód 256,93 mg
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy
645 kcal	Tłuszcz 19,82 g, Węglowodany ogółem 86,55 g, Sód 699,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 17,27 g, w tym cukry 26 g, Błonnik pokarmowy 5,82 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	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/

1653 kcal	Tłuszcz 67,44 g, Węglowodany ogółem 220,07 g, Sód 1275,08 mg, Błonnik pokarmowy 24,47 g, Białko ogółem 44,37 g, w tym cukry 28,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,87 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/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
460 kcal	Tłuszcz 18,26 g, Węglowodany ogółem 59,96 g, Sód 598,03 mg, Błonnik pokarmowy 6,42 g, Białko ogółem 13,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,81 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy
573 kcal	Tłuszcz 24,18 g, Węglowodany ogółem 74,33 g, Sód 834,5 mg, Błonnik pokarmowy 5,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 13,16 g, Białko ogółem 17,2 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; sok vege 0,5
1308 kcal	Tłuszcz 45,21 g, Węglowodany ogółem 180,24 g, Sód 1392,65 mg, Błonnik pokarmowy 29,37 g, Białko ogółem 46,24 g, w tym cukry 24,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
460 kcal	Tłuszcz 18,26 g, Węglowodany ogółem 59,96 g, Sód 598,03 mg, Błonnik pokarmowy 6,42 g, Białko ogółem 13,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,81 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy
645 kcal	Tłuszcz 19,82 g, Węglowodany ogółem 86,55 g, Sód 699,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 17,27 g, w tym cukry 26 g, Błonnik pokarmowy 5,82 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
1188 kcal	Tłuszcz 43,26 g, Węglowodany ogółem 165,37 g, Sód 1216,52 mg, Błonnik pokarmowy 22,68 g, Białko ogółem 41,5 g, w tym cukry 11,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
460 kcal	Tłuszcz 18,26 g, Węglowodany ogółem 59,96 g, Sód 598,03 mg, Błonnik pokarmowy 6,42 g, Białko ogółem 13,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,81 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach 20 ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy
334 kcal	Tłuszcz 9,2 g, Węglowodany ogółem 41,6 g, Sód 240,55 mg, Błonnik pokarmowy 2,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g, w tym cukry 13,82 g, Białko ogółem 7,08 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
880 kcal	Tłuszcz 28,51 g, Węglowodany ogółem 128,98 g, Sód 755,32 mg, Błonnik pokarmowy 15,42 g, Białko ogółem 32,57 g, w tym cukry 6,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,2 g
Podwieczorek	placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
465 kcal	Tłuszcz 24,18 g, Węglowodany ogółem 54,7 g, Sód 58,56 mg, Błonnik pokarmowy 1,79 g, w tym cukry 16,91 g, Białko ogółem 2,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g

Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
247 kcal	Tłuszcz 11,06 g, Węglowodany ogółem 30,48 g, Sód 222,48 mg, Błonnik pokarmowy 1,38 g, Białko ogółem 8,1 g, w tym cukry 7,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
680 kcal	Tłuszcz 19 g, Węglowodany ogółem 79,96 g, Sód 353,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 34,94 g, w tym cukry 25,82 g, Błonnik pokarmowy 3,65 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1288 kcal	Tłuszcz 56 g, Węglowodany ogółem 171,88 g, Sód 619,69 mg, Błonnik pokarmowy 13,71 g, Białko ogółem 22,33 g, w tym cukry 28,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,36 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
371 kcal	Tłuszcz 16,41 g, Węglowodany ogółem 40,3 g, Błonnik pokarmowy 1,72 g, Białko ogółem 15,98 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 256,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g