

JADŁOSPIS NA 2025-07-21 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka wędzony 20 ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
783 kcal	Sód 537,93 mg, Węglowodany ogółem 89,74 g, w tym cukry 7,96 g, Tłuszcz 40,8 g, Białko ogółem 26,7 g, Błonnik pokarmowy 5,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
1511 kcal	Tłuszcz 36,89 g, Węglowodany ogółem 186,67 g, Sód 1620,97 mg, Błonnik pokarmowy 14,74 g, Białko ogółem 30,01 g, w tym cukry 24,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
559 kcal	Sód 924,09 mg, Węglowodany ogółem 59,47 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 27,43 g, Błonnik pokarmowy 7 g, Białko ogółem 17,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mus owocowy
124 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka wędzony 20 ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
431 kcal	Sód 355,68 mg, Węglowodany ogółem 49,59 g, w tym cukry 7,96 g, Tłuszcz 19,12 g, Białko ogółem 16,31 g, Błonnik pokarmowy 3,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g
Drugie śniadanie	serek homogenizowany
243 kcal	Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 70,5 mg, Białko ogółem 10,35 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy
1014 kcal	Tłuszcz 30,93 g, Węglowodany ogółem 158,58 g, Sód 1447,61 mg, Błonnik pokarmowy 12,9 g, Białko ogółem 19,46 g, w tym cukry 7,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Podwieczorek	Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
453 kcal	Białko ogółem 10,48 g, Tłuszcz 3,07 g, Węglowodany ogółem 24,41 g, Sód 117,53 mg, w tym cukry 17,69 g, Błonnik pokarmowy 0,59 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
413 kcal	Sód 653,14 mg, Węglowodany ogółem 41,61 g, w tym cukry 6,99 g, Tłuszcz 21,16 g, Błonnik pokarmowy 6,04 g, Białko ogółem 11,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	mus owocowy
124 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; filet z indyka wędzony 20 ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
767 kcal	Sód 308,13 mg, Węglowodany ogółem 84,69 g, w tym cukry 7,78 g, Tłuszcz 40 g, Białko ogółem 29,37 g, Błonnik pokarmowy 3,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1047 kcal	Tłuszcz 10,26 g, Węglowodany ogółem 142,19 g, Sód 847,3 mg, Błonnik pokarmowy 15,21 g, Białko ogółem 27,81 g, w tym cukry 27,11 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
454 kcal	Sód 561,15 mg, Węglowodany ogółem 36,51 g, w tym cukry 7,23 g, Tłuszcz 25,38 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 20,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Brzoskwinia

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; filet z indyka wędzony 20 ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; mus owocowy
641 kcal	Sód 498,16 mg, Tłuszcz 25,13 g, w tym cukry 11,35 g, Białko ogółem 14,7 g, Błonnik pokarmowy 8,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 84,06 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	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Deser jogurtowy z chiał i musem truskawkowym /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
698 kcal	Tłuszcz 10,73 g, Węglowodany ogółem 128,6 g, Sód 824,47 mg, Błonnik pokarmowy 15,5 g, Białko ogółem 24,78 g, w tym cukry 14,52 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	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
519 kcal	Sód 905,48 mg, Tłuszcz 27,26 g, Węglowodany ogółem 50,05 g, Błonnik pokarmowy 6,58 g, Białko ogółem 17,74 g, w tym cukry 0,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka wędzony 20 ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
783 kcal	Sód 537,93 mg, Węglowodany ogółem 89,74 g, w tym cukry 7,96 g, Tłuszcz 40,8 g, Białko ogółem 26,7 g, Błonnik pokarmowy 5,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Drugie śniadanie	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
140 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
1511 kcal	Tłuszcz 36,89 g, Węglowodany ogółem 186,67 g, Sód 1620,97 mg, Błonnik pokarmowy 14,74 g, Białko ogółem 30,01 g, w tym cukry 24,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 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	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
559 kcal	Sód 924,09 mg, Węglowodany ogółem 59,47 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 27,43 g, Błonnik pokarmowy 7 g, Białko ogółem 17,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mus owocowy
124 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka wędzony 20 ; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
656 kcal	Sód 513,87 mg, Węglowodany ogółem 78,31 g, w tym cukry 28,24 g, Tłuszcz 28,08 g, Białko ogółem 20,89 g, Błonnik pokarmowy 5,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g

Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; jogurt naturalny bez laktozy ; Kompot śliwkowy
1072 kcal	Tłuszcz 34,27 g, Węglowodany ogółem 163,66 g, Sód 1517,62 mg, Błonnik pokarmowy 14,15 g, Białko ogółem 20,34 g, w tym cukry 8,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
507 kcal	Sód 696,09 mg, Węglowodany ogółem 57,49 g, w tym cukry 7,59 g, Tłuszcz 25,12 g, Błonnik pokarmowy 7 g, Białko ogółem 11,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mus owocowy
124 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka wędzony 20 ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
363 kcal	Sód 237,18 mg, Węglowodany ogółem 33,09 g, w tym cukry 7,54 g, Tłuszcz 18,7 g, Białko ogółem 14,66 g, Błonnik pokarmowy 2,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g
Drugie śniadanie	serek homogenizowany
243 kcal	Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 70,5 mg, Białko ogółem 10,35 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy
645 kcal	Tłuszcz 25,29 g, Węglowodany ogółem 92,11 g, Sód 685,01 mg, Błonnik pokarmowy 9,8 g, Białko ogółem 12,61 g, w tym cukry 6,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Podwieczorek	Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
453 kcal	Białko ogółem 10,48 g, Tłuszcz 3,07 g, Węglowodany ogółem 24,41 g, Sód 117,53 mg, w tym cukry 17,69 g, Błonnik pokarmowy 0,59 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
267 kcal	Sód 358,9 mg, Węglowodany ogółem 24,57 g, w tym cukry 6,99 g, Tłuszcz 15,1 g, Błonnik pokarmowy 3,1 g, Białko ogółem 6,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	mus owocowy
124 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; filet z indyka wędzony 20 ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
767 kcal	Sód 308,13 mg, Węglowodany ogółem 84,69 g, w tym cukry 7,78 g, Tłuszcz 40 g, Białko ogółem 29,37 g, Błonnik pokarmowy 3,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1047 kcal	Tłuszcz 10,26 g, Węglowodany ogółem 142,19 g, Sód 847,3 mg, Błonnik pokarmowy 15,21 g, Białko ogółem 27,81 g, w tym cukry 27,11 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
454 kcal	Sód 561,15 mg, Węglowodany ogółem 36,51 g, w tym cukry 7,23 g, Tłuszcz 25,38 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 20,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g