

JADŁOSPIS NA 2026-09-07 (poniedziałek)

Śniadanie

Dieta podstawowa D01	HERBATA BEZ CUKRU 250ml ; BUŁKA GRAHAMKA 100G /Alergeny: 1/; MASŁO 15g /Alergeny: 7/; SZYNKA DR 50g ; SAŁATKA ŚNIADANIOWA Z RUCOLI 150G /Alergeny: 1,5,6,8,9,10,11/
543 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 27,43 g, SÓD 143,88 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Kw. tł. nasycone ogółem 9,87 g, TŁUSZCZ 22,45 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 0,54 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 57,01 g
Dieta łatwostrawna D02	HERBATA BEZ CUKRU 250ml ; BUŁKA MONTÓWKA 100g /Alergeny: 1/; MASŁO 15g /Alergeny: 7/; SZYNKA DR 50g ; RUCOLA 5g ; SKYR JOGURT OWOCOWY BEZ CUKRU 140G /Alergeny: 7/
490 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 23,56 g, SÓD 181,48 mg, TŁUSZCZ 14,4 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 65,46 g, Kw. tł. nasycone ogółem 8,84 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 0,29 g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	HERBATA BEZ CUKRU 250ml ; BUŁKA GRAHAMKA 100G /Alergeny: 1/; MASŁO 15g /Alergeny: 7/; SZYNKA DR 50g ; RUCOLA 5g ; SOK WARZYWNY 330ML
500 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 18,28 g, SÓD 885,28 mg, Błonnik pokarmowy 6,7 g, Kw. tł. nasycone ogółem 9,02 g, TŁUSZCZ 15,26 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 0,42 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 70,56 g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	HERBATA BEZ CUKRU 250ml ; BUŁKA MONTÓWKA 100g /Alergeny: 1/; MARGARYNA 15g /Alergeny: 7/; SZYNKA DR 50g ; RUCOLA 5g ; SKYR JOGURT OWOCOWY BEZ CUKRU 140G /Alergeny: 7/
478 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 23,53 g, SÓD 181,48 mg, TŁUSZCZ 12,9 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 65,43 g, Kw. tł. nasycone ogółem 7,34 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 0,2 g
Dieta papkowata D11	HERBATA BEZ CUKRU 250ml ; GRYSIK NA MLEKU Z MUSEM WARZ.-OWOC. 450ML /Alergeny: 7, 1/
664 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 17,07 g, SÓD 291,98 mg, TŁUSZCZ 18,73 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 103,87 g, Kw. tł. nasycone ogółem 4,19 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 16,79 g
DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P01	HERBATA BEZ CUKRU 250ml ; BUŁKA GRAHAMKA 100G /Alergeny: 1/; MASŁO 15g /Alergeny: 7/; SZYNKA DR 50g ; SAŁATKA ŚNIADANIOWA Z RUCOLI 150G /Alergeny: 1,5,6,8,9,10,11/
543 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 27,43 g, SÓD 143,88 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Kw. tł. nasycone ogółem 9,87 g, TŁUSZCZ 22,45 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 0,54 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 57,01 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	HERBATA BEZ CUKRU 250ml ; BUŁKA MONTÓWKA 100g /Alergeny: 1/; MASŁO 15g /Alergeny: 7/; SZYNKA DR 50g ; RUCOLA 5g ; SKYR JOGURT OWOCOWY BEZ CUKRU 140G /Alergeny: 7/
490 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 23,56 g, SÓD 181,48 mg, TŁUSZCZ 14,4 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 65,46 g, Kw. tł. nasycone ogółem 8,84 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 0,29 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P03	HERBATA BEZ CUKRU 250ml ; BUŁKA GRAHAMKA 100G /Alergeny: 1/; MASŁO 15g /Alergeny: 7/; SZYNKA DR 50g ; RUCOLA 5g ; SOK WARZYWNY 330ML
500 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 18,28 g, SÓD 885,28 mg, Błonnik pokarmowy 6,7 g, Kw. tł. nasycone ogółem 9,02 g, TŁUSZCZ 15,26 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 0,42 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 70,56 g
Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji C01	HERBATA BEZ CUKRU 250ml ; BUŁKA GRAHAMKA 100G /Alergeny: 1/; MASŁO 15g /Alergeny: 7/; SZYNKA DR 50g ; SAŁATKA ŚNIADANIOWA Z RUCOLI 150G /Alergeny: 1,5,6,8,9,10,11/
543 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 27,43 g, SÓD 143,88 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Kw. tł. nasycone ogółem 9,87 g, TŁUSZCZ 22,45 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 0,54 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 57,01 g
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji C02	HERBATA BEZ CUKRU 250ml ; BUŁKA MONTÓWKA 100g /Alergeny: 1/; MASŁO 15g /Alergeny: 7/; SZYNKA DR 50g ; RUCOLA 5g ; SKYR JOGURT OWOCOWY BEZ CUKRU 140G /Alergeny: 7/
490 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 23,56 g, SÓD 181,48 mg, TŁUSZCZ 14,4 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 65,46 g, Kw. tł. nasycone ogółem 8,84 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 0,29 g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03	HERBATA BEZ CUKRU 250ml ; BUŁKA GRAHAMKA 100G /Alergeny: 1/; MASŁO 15g /Alergeny: 7/; SZYNKA DR 50g ; RUCOLA 5g ; OWSIANKA W TUBCE BEZ CUKRU 100G /Alergeny: 1,7/
481 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 16,58 g, SÓD 116,38 mg, Błonnik pokarmowy 7,9 g, Kw. tł. nasycone ogółem 8,95 g, TŁUSZCZ 15,5 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 9,52 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 68,06 g

Drugie śniadanie

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	JABŁKO 200g
92 kcal	BIĄŁKO OGÓŁEM 0,8 g, TŁUSZCZ 0,8 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 24,2 g, SÓD 4 mg
DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P01	DESER GALARETKA OWOCOWA 175G /Alergeny: 1,3,5,6,7,9,10,11/

103 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 3,15 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 22,23 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 22,23 g, SÓD 21 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	DESER GALARETKA OWOCOWA 175G /Alergeny: 1,3,5,6,7,9,10,11/
103 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 3,15 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 22,23 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 22,23 g, SÓD 21 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P03	JABŁKO 200g
92 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 0,8 g, TŁUSZCZ 0,8 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 24,2 g, SÓD 4 mg
Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji C01	DESER GALARETKA OWOCOWA 175G /Alergeny: 1,3,5,6,7,9,10,11/
103 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 3,15 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 22,23 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 22,23 g, SÓD 21 mg
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji C02	DESER GALARETKA OWOCOWA 175G /Alergeny: 1,3,5,6,7,9,10,11/
103 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 3,15 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 22,23 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 22,23 g, SÓD 21 mg
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03	JABŁKO 200g
92 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 0,8 g, TŁUSZCZ 0,8 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 24,2 g, SÓD 4 mg
Obiad	
Dieta podstawowa D01	ZUPA KARTOFLANKA 450ml /Alergeny: 5/; RYŻ PARABOLICZNY GOTOWANY 300G /Alergeny: 1,7/; SOS SŁODKO-KWAŚNY Z FILETA DUSZONY 250G /Alergeny: 9/; KOMPOT BEZ CUKRU 250ml ; GRUSZKA 170G
929 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 32,79 g, TŁUSZCZ 19,37 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 160,32 g, SÓD 208 mg, Kw. tł. nasycone ogółem 5,35 g, Błonnik pokarmowy 9,17 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 2,42 g, % en. z białka 9,55 1/min
Dieta łatwostrawna D02	KOPERKOWA 450ML II /Alergeny: 5,1/; RYŻ PARABOLICZNY GOTOWANY 300G /Alergeny: 1,7/; POTRAWKA Z KURCZAKA GOTOWANA II/DIETY 200G /Alergeny: 7,5/; KOMPOT BEZ CUKRU 250ml
1084 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 51,38 g, TŁUSZCZ 39,17 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 136,42 g, SÓD 310,87 mg, Kw. tł. nasycone ogółem 7,16 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 0,12 g, Błonnik pokarmowy 5,2 g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	KOPERKOWA 450ML II /Alergeny: 5,1/; RYŻ PARABOLICZNY GOTOWANY 300G /Alergeny: 1,7/; POTRAWKA Z KURCZAKA GOTOWANA II/DIETY 200G /Alergeny: 7,5/; SURÓWKA Z SELERA I NASIONAMI SŁONECZNIKA 150G /Alergeny: 1,6,7,10,11,13,5,8,9/; KOMPOT BEZ CUKRU 250ml
1204 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 56,16 g, TŁUSZCZ 42,82 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 162,08 g, SÓD 441,87 mg, Kw. tł. nasycone ogółem 7,38 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 0,24 g, Błonnik pokarmowy 5,2 g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	KOPERKOWA 450ML II /Alergeny: 5,1/; RYŻ PARABOLICZNY GOTOWANY 300G /Alergeny: 1,7/; POTRAWKA Z KURCZAKA GOTOWANA II/DIETY 200G /Alergeny: 7,5/; KOMPOT BEZ CUKRU 250ml
1084 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 51,38 g, TŁUSZCZ 39,17 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 136,42 g, SÓD 310,87 mg, Kw. tł. nasycone ogółem 7,16 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 0,12 g, Błonnik pokarmowy 5,2 g
Dieta papkowata D11	ZUPA PAPKOWATA O SMAKU DYNI 450ML /Alergeny: 7,5,1,6/; KOMPOT BEZ CUKRU 250ml
307 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 15,68 g, TŁUSZCZ 13,42 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 32,87 g, SÓD 192,57 mg, Kw. tł. nasycone ogółem 1,95 g, Błonnik pokarmowy 0,72 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 0,05 g
DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P01	ZUPA KARTOFLANKA 450ml /Alergeny: 5/; RYŻ PARABOLICZNY GOTOWANY 150G /Alergeny: 1,7/; SOS SŁODKO-KWAŚNY Z FILETA DUSZONY 250G /Alergeny: 9/; KOMPOT BEZ CUKRU 250ml ; GRUSZKA 170G
728 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 29,12 g, TŁUSZCZ 15,62 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 123,3 g, SÓD 208 mg, Kw. tł. nasycone ogółem 3,05 g, Błonnik pokarmowy 6,57 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 2,42 g, % en. z białka 9,55 1/min
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	KOPERKOWA 450ML II /Alergeny: 5,1/; RYŻ PARABOLICZNY GOTOWANY 150G /Alergeny: 1,7/; POTRAWKA Z KURCZAKA GOTOWANA II/DIETY 200G /Alergeny: 7,5/; KOMPOT BEZ CUKRU 250ml
883 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 47,71 g, TŁUSZCZ 35,42 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 99,4 g, SÓD 310,87 mg, Kw. tł. nasycone ogółem 4,86 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 0,12 g, Błonnik pokarmowy 2,6 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P03	KOPERKOWA 450ML II /Alergeny: 5,1/; RYŻ PARABOLICZNY GOTOWANY 150G /Alergeny: 1,7/; POTRAWKA Z KURCZAKA GOTOWANA II/DIETY 200G /Alergeny: 7,5/; SURÓWKA Z SELERA I NASIONAMI SŁONECZNIKA 150G /Alergeny: 1,6,7,10,11,13,5,8,9/; KOMPOT BEZ CUKRU 250ml
1003 kcal	BIAŁKO OGÓŁEM 52,49 g, TŁUSZCZ 39,07 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 125,06 g, SÓD 441,87 mg, Kw. tł. nasycone ogółem 5,08 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 0,24 g, Błonnik pokarmowy 2,6 g

481 kcal	BIALKO OGÓŁEM 3,57 g, SÓD 117,1 mg, TŁUSZCZ 13,17 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 85,24 g, Kw. tł. nasycone ogółem 7,06 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 5,96 g
Dieta papkowata D11	MLEKO GOTOWANE 250ml /Alergeny: 7/; JAGŁANKA NA MLEKU Z JABŁKIEM PIECZONYM 450ML /Alergeny: 1,6,7,8,9,10,5,11/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 200G
887 kcal	BIALKO OGÓŁEM 24,73 g, TŁUSZCZ 25 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 143,61 g, SÓD 362,37 mg, Kw. tł. nasycone ogółem 7 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 0,31 g
DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P01	KAKAO 250ml /Alergeny: 7/; BUŁKA DROŻDZOWA 100g /Alergeny: 1,3/; MASŁO 15g /Alergeny: 7/; POWIDŁO ŚLIWKOWE 50g /Alergeny: 12/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 200G
800 kcal	BIALKO OGÓŁEM 19,31 g, TŁUSZCZ 25,35 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 124,41 g, SÓD 398 mg, Kw. tł. nasycone ogółem 8,3 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 20,59 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	MLEKO GOTOWANE 250ml /Alergeny: 7/; BUŁKA DROŻDZOWA 100g /Alergeny: 1,3/; MASŁO 15g /Alergeny: 7/; DŻEM 50g ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 200G
691 kcal	BIALKO OGÓŁEM 17,9 g, TŁUSZCZ 24,27 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 101,32 g, SÓD 511,22 mg, Kw. tł. nasycone ogółem 11,02 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 5,85 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P03	HERBATA BEZ CUKRU 250ml ; CHLEB RAZOWY 100g /Alergeny: 1/; MASŁO 15g /Alergeny: 7/; SEREK FROMAGE 80G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚW. 100g ; MAŚŁANKA NATURALNA 250G
611 kcal	BIALKO OGÓŁEM 30,11 g, SÓD 1116,19 mg, TŁUSZCZ 28,56 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 59,69 g, Kw. tł. nasycone ogółem 18,25 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 13,09 g
Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji C01	KAKAO 250ml /Alergeny: 7/; BUŁKA DROŻDZOWA 100g /Alergeny: 1,3/; MASŁO 15g /Alergeny: 7/; POWIDŁO ŚLIWKOWE 50g /Alergeny: 12/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 200G
800 kcal	BIALKO OGÓŁEM 19,31 g, TŁUSZCZ 25,35 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 124,41 g, SÓD 398 mg, Kw. tł. nasycone ogółem 8,3 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 20,59 g
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji C02	MLEKO GOTOWANE 250ml /Alergeny: 7/; BUŁKA DROŻDZOWA 100g /Alergeny: 1,3/; MASŁO 15g /Alergeny: 7/; DŻEM 50g ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 200G
691 kcal	BIALKO OGÓŁEM 17,9 g, TŁUSZCZ 24,27 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 101,32 g, SÓD 511,22 mg, Kw. tł. nasycone ogółem 11,02 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 5,85 g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03	HERBATA BEZ CUKRU 250ml ; CHLEB RAZOWY 100g /Alergeny: 1/; MASŁO 15g /Alergeny: 7/; SEREK FROMAGE 80G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚW. 100g ; MAŚŁANKA NATURALNA 250G
611 kcal	BIALKO OGÓŁEM 30,11 g, SÓD 1116,19 mg, TŁUSZCZ 28,56 g, WĘGLOWODANY OGÓŁEM 59,69 g, Kw. tł. nasycone ogółem 18,25 g, WĘGLOWODANY - SACHAROZA 13,09 g

Lista alergenów występujących w danym jadłospisie:

- 1 - Zboża (zawierające gluten)
- 7 - Mleko wraz z laktozą
- 5 - Orzeszki ziemne
- 6 - Soja
- 8 - Orzechy
- 9 - Seler
- 10 - Gorczyca
- 11 - Sezam
- 3 - Jaja
- 13 - Łubiny
- 12 - Dwutlenek siarki