

## JADŁOSPIS NA 2025-10-01 (środa)

### Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 617 kcal          | Tłuszcz 28,33 g, Węglowodany ogółem 76,79 g, Sód 1185,5 mg, Błonnik pokarmowy 8,11 g, Białko ogółem 14,66 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,91 g                                                                                |
| Obiad             | Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/               |
| 1066 kcal         | Tłuszcz 36,52 g, Węglowodany ogółem 143,82 g, Sód 1608,11 mg, Błonnik pokarmowy 12,94 g, w tym cukry 12,84 g, Białko ogółem 32,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,92 g                                                                             |
| Kolacja           | Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Polędwica sopocka ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/    |
| 585 kcal          | Błonnik pokarmowy 8,18 g, Tłuszcz 27,06 g, Węglowodany ogółem 64,31 g, Sód 1135,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 20,17 g, w tym cukry 8,05 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 /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/                                |
| 431 kcal          | Tłuszcz 23,94 g, Węglowodany ogółem 40,06 g, Sód 1027,3 mg, Błonnik pokarmowy 3,85 g, Białko ogółem 14,62 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,09 g                                                                    |
| Drugie śniadanie  | winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/                                                                                                                                                                                                      |
| 106 kcal          | Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g                                                                                                                        |
| Obiad             | Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; Placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/                                               |
| 613 kcal          | Tłuszcz 30,88 g, Węglowodany ogółem 71,75 g, Sód 845,51 mg, Błonnik pokarmowy 9,84 g, w tym cukry 7,31 g, Białko ogółem 10,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,92 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/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Polędwica sopocka ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/ |
| 470 kcal          | Tłuszcz 22,87 g, Węglowodany ogółem 45,18 g, Sód 979,07 mg, Błonnik pokarmowy 5,42 g, Białko ogółem 20,13 g, w tym cukry 8,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 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 ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 458 kcal  | Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 53,49 g, Błonnik pokarmowy 3,02 g, Białko ogółem 15,27 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 855,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,77 g                                                                             |
| Obiad     | Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Pulpet drobiowy w sosie cytrynowym /Alergeny: 3,1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/                              |
| 581 kcal  | Tłuszcz 4,79 g, Węglowodany ogółem 90,4 g, Sód 780,38 mg, Błonnik pokarmowy 10,74 g, Białko ogółem 49,43 g, w tym cukry 11,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 g                                                                            |
| Kolacja   | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/                                                                                      |
| 371 kcal  | Tłuszcz 16,41 g, Węglowodany ogółem 40,27 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 15,98 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 256,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty            |
| 440 kcal                                                               | Tłuszcz 22,09 g, Węglowodany ogółem 46,89 g, Sód 1077,54 mg, Błonnik pokarmowy 6,78 g, Białko ogółem 10,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,7 g, w tym cukry 6,99 g                                                               |
| Drugie śniadanie                                                       | kefir /Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                                             |
| 100 kcal                                                               | Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g                                                                                                                                                           |
| Obiad                                                                  | Krupnik /Alergeny: 1,7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Pulpet drobiowy w sosie cytrynowym /Alergeny: 3,1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 627 kcal                                                               | Tłuszcz 5,24 g, Węglowodany ogółem 99,53 g, Sód 764,28 mg, Błonnik pokarmowy 8,25 g, Białko ogółem 44,68 g, w tym cukry 11,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 g                                                               |
| Podwieczorek                                                           | Smoothie                                                                                                                                                                                                                        |
| 132 kcal                                                               | Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g                                                                                                                                    |
| Kolacja                                                                | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/                                                                          |
| 392 kcal                                                               | Tłuszcz 17,84 g, Węglowodany ogółem 43,43 g, Sód 479,49 mg, Błonnik pokarmowy 5,44 g, Białko ogółem 11,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,39 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 z ogr. tłuszczu - KOD 7

|                   |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 400 kcal          | Tłuszcz 14,32 g, Węglowodany ogółem 53,41 g, Błonnik pokarmowy 3,02 g, Białko ogółem 15,16 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 860,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,12 g                                                                  |
| Obiad             | Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Pulpet drobiowy w sosie cytrynowym /Alergeny: 3,1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/                    |
| 581 kcal          | Tłuszcz 4,79 g, Węglowodany ogółem 90,4 g, Sód 780,38 mg, Błonnik pokarmowy 10,74 g, Białko ogółem 49,43 g, w tym cukry 11,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 g                                                                  |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Polędwica sopocka ; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/                                                                                      |
| 313 kcal          | Tłuszcz 10,03 g, Węglowodany ogółem 40,19 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 15,87 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 261,64 mg                                                                                                     |
| 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                                                                                                              |

### dzienna szkoła

|          |                                                                                                                                                                                         |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad    | Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ |
| 982 kcal | Tłuszcz 36,52 g, Węglowodany ogółem 138,22 g, Sód 1608,11 mg, Błonnik pokarmowy 12,94 g, w tym cukry 7,52 g, Białko ogółem 17,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,92 g                    |

### dieta wysokobiałkowa - KOD 9

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie        | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 617 kcal         | Tłuszcz 28,33 g, Węglowodany ogółem 76,79 g, Sód 1185,5 mg, Błonnik pokarmowy 8,11 g, Białko ogółem 14,66 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,91 g                                                                                |
| Drugie śniadanie | 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                                                                                           |
| Obiad            | Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/               |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1066 kcal         | Tłuszcz 36,52 g, Węglowodany ogółem 143,82 g, Sód 1608,11 mg, Błonnik pokarmowy 12,94 g, w tym cukry 12,84 g, Białko ogółem 32,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,92 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           | Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Polędwica sopocka ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/ |
| 585 kcal          | Błonnik pokarmowy 8,18 g, Tłuszcz 27,06 g, Węglowodany ogółem 64,31 g, Sód 1135,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 20,17 g, w tym cukry 8,05 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 bezmleczna - KOD 11/ML

|                   |                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; dżem owocowy ; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/           |
| 477 kcal          | Tłuszcz 13,7 g, Węglowodany ogółem 82,31 g, Sód 842,64 mg, Błonnik pokarmowy 8,23 g, Białko ogółem 6,85 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,32 g                                                           |
| Obiad             | Krupnik /Alergeny: 1,7/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan                                   |
| 1139 kcal         | Tłuszcz 33,8 g, Węglowodany ogółem 183,08 g, Sód 1459,06 mg, Błonnik pokarmowy 15,91 g, Białko ogółem 19,78 g, w tym cukry 21,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g                                                       |
| Kolacja           | Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Masło roślinne ; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Polędwica sopocka ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/ |
| 367 kcal          | Błonnik pokarmowy 6,9 g, Tłuszcz 9,27 g, Węglowodany ogółem 61,24 g, Sód 753,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,2 g, Białko ogółem 9,93 g, w tym cukry 7,81 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 /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/                                |
| 546 kcal  | Tłuszcz 28,13 g, Węglowodany ogółem 59,19 g, Sód 1183,5 mg, Błonnik pokarmowy 6,61 g, Białko ogółem 14,66 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,84 g                                                                             |
| Obiad     | Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/                                                        |
| 982 kcal  | Tłuszcz 36,52 g, Węglowodany ogółem 138,22 g, Sód 1608,11 mg, Błonnik pokarmowy 12,94 g, w tym cukry 7,52 g, Białko ogółem 17,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,92 g                                                                           |
| Kolacja   | Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Polędwica sopocka ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/ |
| 585 kcal  | Błonnik pokarmowy 8,18 g, Tłuszcz 27,06 g, Węglowodany ogółem 64,31 g, Sód 1135,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 20,17 g, w tym cukry 8,05 g                                                                             |