

## JADŁOSPIS NA 2025-11-21 (piątek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny |
| 902 kcal          | Tłuszcz 48,34 g, Węglowodany ogółem 78,48 g, Sód 1176,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,36 g, Białko ogółem 40,61 g, w tym cukry 24,82 g, Błonnik pokarmowy 7,82 g                                                                                                                                                                     |
| Obiad             | Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Kompot śliwkowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/                                                                                                                                                |
| 1367 kcal         | Tłuszcz 54,79 g, Węglowodany ogółem 186,86 g, Sód 489,35 mg, Błonnik pokarmowy 13,44 g, w tym cukry 41,87 g, Białko ogółem 20,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g                                                                                                                                                                    |
| Kolacja           | chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/                                                                                                             |
| 634 kcal          | Tłuszcz 33,56 g, Węglowodany ogółem 61,84 g, Sód 992,13 mg, Błonnik pokarmowy 6,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,78 g, Białko ogółem 19,45 g, w tym cukry 9,98 g                                                                                                                                                                      |
| wieczorny posiłek | Smoothie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 132 kcal          | Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                            |

### dieta lekkostrawna - KOD 2

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb pszenny /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/; Herbata z cytryną ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny |
| 697 kcal          | Tłuszcz 37,06 g, Węglowodany ogółem 57,9 g, Błonnik pokarmowy 1,82 g, Białko ogółem 36,68 g, w tym cukry 25,28 g, Sód 429,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,02 g                                                                                                                                                                     |
| Obiad             | Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/                                                                                     |
| 873 kcal          | Tłuszcz 26,67 g, Węglowodany ogółem 112,65 g, Sód 670,81 mg, Błonnik pokarmowy 13,92 g, Białko ogółem 44,29 g, w tym cukry 23,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g                                                                                                                                                                    |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser wiejski /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/                                                                                                                                                   |
| 502 kcal          | Tłuszcz 19,9 g, Węglowodany ogółem 52,9 g, Błonnik pokarmowy 1,75 g, Białko ogółem 28,61 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 272,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g                                                                                                                                                                      |
| wieczorny posiłek | sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 135 kcal          | Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g                                                                                                                                                                                                                             |

### dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie        | Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny |
| 670 kcal         | Tłuszcz 37,41 g, Węglowodany ogółem 51,83 g, Sód 696,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,11 g, Białko ogółem 33,92 g, w tym cukry 15,06 g, Błonnik pokarmowy 4,96 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 jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/                                                                                                   |
| 776 kcal         | Tłuszcz 26,3 g, Węglowodany ogółem 98,1 g, Sód 626,99 mg, Błonnik pokarmowy 13,31 g, Białko ogółem 35,64 g, w tym cukry 6,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g                                                                                                                                                                                               |
| Podwieczorek     | grejfruty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 32 kcal          | Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                   |                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja           | Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/ |
| 475 kcal          | Błonnik pokarmowy 4,89 g, Tłuszcz 20,25 g, Węglowodany ogółem 46,83 g, Sód 539,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, Białko ogółem 25,85 g                                                               |
| wieczorny posiłek | sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/                                                                                                                                                                             |
| 135 kcal          | Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g                                                                                                   |

### dieta bogatoresztkowa - KOD 5

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny |
| 826 kcal          | Tłuszcz 47,95 g, Węglowodany ogółem 61,59 g, Sód 1059,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,28 g, Białko ogółem 40,61 g, w tym cukry 24,82 g, Błonnik pokarmowy 6,56 g                                                                                                                                                      |
| Obiad             | Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/; Suszone śliwki /Alergeny: 9/                                  |
| 1087 kcal         | Tłuszcz 29,56 g, Węglowodany ogółem 154,87 g, Sód 536,34 mg, Błonnik pokarmowy 16,23 g, w tym cukry 23,6 g, Białko ogółem 45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g                                                                                                                                                         |
| Kolacja           | Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/                                                                                                             |
| 558 kcal          | Tłuszcz 33,17 g, Węglowodany ogółem 44,95 g, Sód 874,83 mg, Błonnik pokarmowy 5,55 g, Białko ogółem 19,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, w tym cukry 9,98 g                                                                                                                                                        |
| wieczorny posiłek | Smoothie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 132 kcal          | Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g                                                                                                                                                                                                                             |

### dzienna szkoła

|           |                                                                                                                                                                      |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad     | Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Kompot śliwkowy                                          |
| 1212 kcal | Tłuszcz 51,14 g, Węglowodany ogółem 163,84 g, Sód 393,63 mg, Błonnik pokarmowy 12,59 g, w tym cukry 26,69 g, Białko ogółem 13,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g |

### dieta wysokobiałkowa - KOD 9

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny |
| 902 kcal          | Tłuszcz 48,34 g, Węglowodany ogółem 78,48 g, Sód 1176,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,36 g, Białko ogółem 40,61 g, w tym cukry 24,82 g, Błonnik pokarmowy 7,82 g                                                                                                                                                                     |
| Drugie śniadanie  | 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                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Obiad             | Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Kompot śliwkowy ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/                                                                                                                                                |
| 1367 kcal         | Tłuszcz 54,79 g, Węglowodany ogółem 186,86 g, Sód 489,35 mg, Błonnik pokarmowy 13,44 g, w tym cukry 41,87 g, Białko ogółem 20,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g                                                                                                                                                                    |
| Podwieczorek      | 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                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja           | chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/                                                                                                             |
| 704 kcal          | Tłuszcz 39,18 g, Węglowodany ogółem 61,86 g, Sód 1109,13 mg, Błonnik pokarmowy 6,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,78 g, Białko ogółem 24,49 g, w tym cukry 9,98 g                                                                                                                                                                     |
| wieczorny posiłek | Smoothie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 132 kcal          | Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g                                                                                                                                                                                                                                            |

### dieta podstawowa komercja

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 888 kcal  | Tłuszcz 47,66 g, Węglowodany ogółem 77,08 g, Sód 1162,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,91 g, Białko ogółem 39,8 g, w tym cukry 23,63 g, Błonnik pokarmowy 7,82 g                                                                                                                                                    |
| Obiad     | Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Kompot śliwkowy                                                                                                                                                                                            |
| 1212 kcal | Tłuszcz 51,14 g, Węglowodany ogółem 163,84 g, Sód 393,63 mg, Błonnik pokarmowy 12,59 g, w tym cukry 26,69 g, Białko ogółem 13,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g                                                                                                                                                   |
| Kolacja   | chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/                                                                                            |
| 634 kcal  | Tłuszcz 33,56 g, Węglowodany ogółem 61,84 g, Sód 992,13 mg, Błonnik pokarmowy 6,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,78 g, Białko ogółem 19,45 g, w tym cukry 9,98 g                                                                                                                                                     |

## dieta ubogopurynowa

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb pszenny /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/; Herbata z cytryną ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny |
| 697 kcal          | Tłuszcz 37,06 g, Węglowodany ogółem 57,9 g, Błonnik pokarmowy 1,82 g, Białko ogółem 36,68 g, w tym cukry 25,28 g, Sód 429,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,02 g                                                                                                                                                                      |
| Obiad             | zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/                                                                                    |
| 804 kcal          | Tłuszcz 22 g, Węglowodany ogółem 112,12 g, Sód 636,5 mg, Błonnik pokarmowy 14,88 g, Białko ogółem 38,54 g, w tym cukry 23,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g                                                                                                                                                                        |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser wiejski /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/                                                                                                                                                    |
| 502 kcal          | Tłuszcz 19,9 g, Węglowodany ogółem 52,9 g, Błonnik pokarmowy 1,75 g, Białko ogółem 28,61 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 272,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g                                                                                                                                                                       |
| wieczorny posiłek | sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 135 kcal          | Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g                                                                                                                                                                                                                              |