

JADŁOSPIS NA 2025-10-15 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
655 kcal	Tłuszcz 23,44 g, Węglowodany ogółem 90,57 g, Sód 1092,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g, Białko ogółem 22,06 g, w tym cukry 31,06 g, Błonnik pokarmowy 9,41 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1149 kcal	Tłuszcz 49,68 g, Węglowodany ogółem 144,91 g, Sód 1498,04 mg, Błonnik pokarmowy 14,35 g, Białko ogółem 30,26 g, w tym cukry 24,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; ser puszysty /Alergeny: 7/
720 kcal	Tłuszcz 28,5 g, Węglowodany ogółem 99,7 g, Sód 877,89 mg, Błonnik pokarmowy 8,93 g, Białko ogółem 13,99 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 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/; Herbata ; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
562 kcal	Tłuszcz 28,65 g, Węglowodany ogółem 40,95 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 39,89 g, w tym cukry 13,89 g, Sód 395 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; filet z kurczaka gotowany ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1064 kcal	Tłuszcz 35,37 g, Węglowodany ogółem 145,46 g, Sód 913,83 mg, Błonnik pokarmowy 14,12 g, Białko ogółem 39,77 g, w tym cukry 25,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,96 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
362 kcal	Tłuszcz 15,87 g, Węglowodany ogółem 36,76 g, Błonnik pokarmowy 1,75 g, Białko ogółem 19,37 g, w tym cukry 7,26 g, Sód 434,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Filet z indyka wędzony ; Herbata bez cukru 250ml ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
555 kcal	Tłuszcz 30,08 g, Węglowodany ogółem 37,12 g, Sód 617,53 mg, Białko ogółem 35,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g, Błonnik pokarmowy 5,47 g, w tym cukry 6,66 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	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; filet z kurczaka gotowany ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
784 kcal	Tłuszcz 19,03 g, Węglowodany ogółem 112,78 g, Sód 890,46 mg, Błonnik pokarmowy 18,32 g, Białko ogółem 47,2 g, w tym cukry 5,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,03 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/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/
355 kcal	Tłuszcz 17,3 g, Węglowodany ogółem 32,93 g, Sód 657,11 mg, Błonnik pokarmowy 5,49 g, Białko ogółem 15,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, w tym cukry 0,03 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/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Filet z indyka wędzony ; Masło roślinne ; Pasta z jajek /Alergeny: 3,7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
406 kcal	Tłuszcz 14,56 g, Węglowodany ogółem 40,43 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 30,67 g, w tym cukry 13,1 g, Sód 300,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,65 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1023 kcal	Tłuszcz 34,85 g, Węglowodany ogółem 145,23 g, Sód 768,56 mg, Błonnik pokarmowy 14,08 g, Białko ogółem 31,17 g, w tym cukry 25,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,96 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
304 kcal	Tłuszcz 9,49 g, Węglowodany ogółem 36,68 g, Błonnik pokarmowy 1,75 g, Białko ogółem 19,26 g, w tym cukry 7,26 g, Sód 439,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
582 kcal	Tłuszcz 22,97 g, Węglowodany ogółem 72,93 g, Sód 971,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g, Białko ogółem 20,41 g, w tym cukry 30,64 g, Błonnik pokarmowy 8,13 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1149 kcal	Tłuszcz 49,68 g, Węglowodany ogółem 144,91 g, Sód 1498,04 mg, Błonnik pokarmowy 14,35 g, Białko ogółem 30,26 g, w tym cukry 24,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
652 kcal	Błonnik pokarmowy 7,97 g, Tłuszcz 28,08 g, Węglowodany ogółem 83,2 g, Sód 759,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, w tym cukry 8,47 g, Białko ogółem 12,34 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

dzienna szkoła

Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
684 kcal	Tłuszcz 25,5 g, Węglowodany ogółem 90,21 g, Sód 1439,48 mg, Błonnik pokarmowy 12,56 g, Białko ogółem 27,39 g, w tym cukry 7,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
665 kcal	Tłuszcz 23,84 g, Węglowodany ogółem 89,95 g, Sód 706,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g, Białko ogółem 24,27 g, w tym cukry 31,06 g, Błonnik pokarmowy 9,16 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	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
1149 kcal	Tłuszcz 49,68 g, Węglowodany ogółem 144,91 g, Sód 1498,04 mg, Błonnik pokarmowy 14,35 g, Białko ogółem 30,26 g, w tym cukry 24,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 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 zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
720 kcal	Tłuszcz 28,5 g, Węglowodany ogółem 99,7 g, Sód 877,89 mg, Błonnik pokarmowy 8,93 g, Białko ogółem 13,99 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 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 ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Filet z indyka wędzony ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
454 kcal	Tłuszcz 13,69 g, Węglowodany ogółem 74,35 g, Sód 758,47 mg, Błonnik pokarmowy 8,92 g, Białko ogółem 9,75 g, w tym cukry 18,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,2 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
853 kcal	Tłuszcz 30,7 g, Węglowodany ogółem 119,01 g, Sód 1439,48 mg, Błonnik pokarmowy 12,56 g, Białko ogółem 28,87 g, w tym cukry 21,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata ; Masło roślinne ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
751 kcal	Tłuszcz 31,38 g, Węglowodany ogółem 94,73 g, Sód 1014,94 mg, Błonnik pokarmowy 8,9 g, Białko ogółem 23,61 g, w tym cukry 9,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,5 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Filet z indyka wędzony ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
512 kcal	Tłuszcz 20,07 g, Węglowodany ogółem 74,43 g, Sód 753,72 mg, Błonnik pokarmowy 8,92 g, Białko ogółem 9,86 g, w tym cukry 18,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
853 kcal	Tłuszcz 30,7 g, Węglowodany ogółem 119,01 g, Sód 1439,48 mg, Błonnik pokarmowy 12,56 g, Białko ogółem 28,87 g, w tym cukry 21,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
809 kcal	Tłuszcz 37,76 g, Węglowodany ogółem 94,81 g, Sód 1010,19 mg, Błonnik pokarmowy 8,9 g, Białko ogółem 23,72 g, w tym cukry 9,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,15 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	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
594 kcal	Tłuszcz 23,15 g, Węglowodany ogółem 75,87 g, Sód 1086,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g, Białko ogółem 20,98 g, w tym cukry 20,26 g, Błonnik pokarmowy 6,81 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
684 kcal	Tłuszcz 25,5 g, Węglowodany ogółem 90,21 g, Sód 1439,48 mg, Błonnik pokarmowy 12,56 g, Białko ogółem 27,39 g, w tym cukry 7,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g

Kolacja

chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ;
masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny:
1,3,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; ser puszysty /Alergeny: 7/

720 kcal

Tłuszcz 28,5 g, Węglowodany ogółem 99,7 g, Sód 877,89 mg, Błonnik pokarmowy 8,93 g, Białko ogółem 13,99 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g