

JADŁOSPIS NA 2025-11-18 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
786 kcal	Tłuszcz 27,92 g, Węglowodany ogółem 99,72 g, Sód 1354,5 mg, Białko ogółem 31,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,64 g, w tym cukry 44,06 g, Błonnik pokarmowy 7,48 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1325 kcal	Tłuszcz 53,35 g, Węglowodany ogółem 166,9 g, Sód 620,24 mg, Błonnik pokarmowy 12,99 g, Białko ogółem 39,84 g, w tym cukry 39,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,08 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
683 kcal	Tłuszcz 37,22 g, Węglowodany ogółem 67,7 g, Sód 944,67 mg, Błonnik pokarmowy 6,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 17,34 g, w tym cukry 9,98 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/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Herbata z cytryną ; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
487 kcal	Tłuszcz 19,16 g, Węglowodany ogółem 56,69 g, Błonnik pokarmowy 2,29 g, Białko ogółem 22,11 g, w tym cukry 34,67 g, Sód 795,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot śliwkowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1223 kcal	Tłuszcz 44,33 g, Węglowodany ogółem 164,78 g, Sód 1149,52 mg, Błonnik pokarmowy 13,44 g, Białko ogółem 43,03 g, w tym cukry 32,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,51 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata z cytryną ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
695 kcal	Tłuszcz 38,94 g, Węglowodany ogółem 49,66 g, Błonnik pokarmowy 1,87 g, Białko ogółem 43,85 g, w tym cukry 16,71 g, Sód 599,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 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	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Dżem 100% bez cukru ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty
423 kcal	Błonnik pokarmowy 6,62 g, Tłuszcz 17,45 g, Węglowodany ogółem 51,83 g, Sód 994,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, Białko ogółem 13,95 g, w tym cukry 6,9 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
14 kcal	Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; kompot śliwkowy bez cukru ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
821 kcal	Tłuszcz 21,28 g, Węglowodany ogółem 120,11 g, Sód 1061,26 mg, Błonnik pokarmowy 17,97 g, Białko ogółem 45,72 g, w tym cukry 4,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,73 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
668 kcal	Błonnik pokarmowy 5,01 g, Tłuszcz 39,29 g, Węglowodany ogółem 43,59 g, Sód 866,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,46 g, Białko ogółem 41,09 g, w tym cukry 6,49 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 z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
710 kcal	Tłuszcz 27,53 g, Węglowodany ogółem 82,83 g, Sód 1237,2 mg, Białko ogółem 31,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,56 g, w tym cukry 44,06 g, Błonnik pokarmowy 6,22 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1325 kcal	Tłuszcz 53,35 g, Węglowodany ogółem 166,9 g, Sód 620,24 mg, Błonnik pokarmowy 12,99 g, Białko ogółem 39,84 g, w tym cukry 39,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,08 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
607 kcal	Tłuszcz 36,83 g, Węglowodany ogółem 50,81 g, Sód 827,37 mg, Błonnik pokarmowy 5,66 g, Białko ogółem 17,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,76 g, w tym cukry 9,98 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: 7,1/; ziemniaki gotowane ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
746 kcal	Tłuszcz 22,46 g, Węglowodany ogółem 102,21 g, Sód 496,81 mg, Błonnik pokarmowy 11,53 g, Białko ogółem 32,23 g, w tym cukry 14,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
786 kcal	Tłuszcz 27,92 g, Węglowodany ogółem 99,72 g, Sód 1354,5 mg, Białko ogółem 31,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,64 g, w tym cukry 44,06 g, Błonnik pokarmowy 7,48 g
Drugie śniadanie	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1325 kcal	Tłuszcz 53,35 g, Węglowodany ogółem 166,9 g, Sód 620,24 mg, Błonnik pokarmowy 12,99 g, Białko ogółem 39,84 g, w tym cukry 39,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,08 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 ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
683 kcal	Tłuszcz 37,22 g, Węglowodany ogółem 67,7 g, Sód 944,67 mg, Błonnik pokarmowy 6,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 17,34 g, w tym cukry 9,98 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	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
754 kcal	Tłuszcz 26,67 g, Węglowodany ogółem 98,57 g, Sód 952,4 mg, Białko ogółem 26,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,64 g, w tym cukry 44,34 g, Błonnik pokarmowy 7,48 g

Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot śliwkowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1423 kcal	Tłuszcz 57,11 g, Węglowodany ogółem 181,54 g, Sód 798,22 mg, Błonnik pokarmowy 18,74 g, Białko ogółem 41,7 g, w tym cukry 45,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,08 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
683 kcal	Tłuszcz 37,22 g, Węglowodany ogółem 67,7 g, Sód 944,67 mg, Błonnik pokarmowy 6,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 17,34 g, w tym cukry 9,98 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 z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
694 kcal	Tłuszcz 25,67 g, Węglowodany ogółem 87,42 g, Sód 1284 mg, Białko ogółem 25,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,64 g, w tym cukry 23,06 g, Błonnik pokarmowy 7,03 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
746 kcal	Tłuszcz 22,46 g, Węglowodany ogółem 102,21 g, Sód 496,81 mg, Błonnik pokarmowy 11,53 g, Białko ogółem 32,23 g, w tym cukry 14,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
683 kcal	Tłuszcz 37,22 g, Węglowodany ogółem 67,7 g, Sód 944,67 mg, Błonnik pokarmowy 6,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 17,34 g, w tym cukry 9,98 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Herbata z cytryną ; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
487 kcal	Tłuszcz 19,16 g, Węglowodany ogółem 56,69 g, Błonnik pokarmowy 2,29 g, Białko ogółem 22,11 g, w tym cukry 34,67 g, Sód 795,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Roladka z indyka /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot śliwkowy ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1055 kcal	Tłuszcz 32,91 g, Węglowodany ogółem 158,78 g, Sód 1037,98 mg, Błonnik pokarmowy 13,21 g, Białko ogółem 33,03 g, w tym cukry 32,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,51 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopočka ; Herbata z cytryną ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
664 kcal	Tłuszcz 37,97 g, Węglowodany ogółem 49,44 g, Błonnik pokarmowy 1,87 g, Białko ogółem 38,68 g, w tym cukry 16,46 g, Sód 446,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 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