

## JADŁOSPIS NA 2025-02-13 (czwartek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szyнка z indyka ; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kiwi                              |
| 724 kcal          | Tłuszcz 33,05 g, Węglowodany ogółem 84,08 g, Sód 935,69 mg, Błonnik pokarmowy 8,85 g, Białko ogółem 21,6 g, w tym cukry 28,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g                                                                                                    |
| Obiad             | Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 1002 kcal         | Tłuszcz 30,69 g, Węglowodany ogółem 135,36 g, Sód 799,3 mg, Błonnik pokarmowy 11,63 g, w tym cukry 31,92 g, Białko ogółem 46,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g                                                                                                    |
| Kolacja           | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/                                                          |
| 706 kcal          | Tłuszcz 41,04 g, Węglowodany ogółem 70,13 g, Sód 1145,55 mg, Błonnik pokarmowy 9,82 g, Białko ogółem 17,6 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,86 g                                                                                                    |
| wieczorny posiłek | 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                                                                                                                                                                   |

### dieta lekkostrawna - KOD 2

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Szyнка z indyka ; Kiwi                                                                                 |
| 419 kcal          | Tłuszcz 16,79 g, Węglowodany ogółem 49,06 g, Błonnik pokarmowy 3,62 g, Białko ogółem 18,65 g, w tym cukry 14,43 g, Sód 480,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                               |
| Obiad             | Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 1129 kcal         | Tłuszcz 39,63 g, Węglowodany ogółem 127,79 g, Sód 1184,39 mg, Błonnik pokarmowy 9,72 g, w tym cukry 31,87 g, Białko ogółem 65,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g                                                                             |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/                                                                   |
| 515 kcal          | Tłuszcz 26,36 g, Węglowodany ogółem 53,23 g, Błonnik pokarmowy 6,43 g, Białko ogółem 18,41 g, w tym cukry 9,23 g, Sód 891,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,88 g                                                                               |
| wieczorny posiłek | 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                                                                                                                                              |

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

|                   |                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Szyнка z indyka ; Kiwi                                         |
| 412 kcal          | Tłuszcz 18,22 g, Węglowodany ogółem 45,23 g, Sód 703,28 mg, Błonnik pokarmowy 7,36 g, Białko ogółem 14,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,2 g                                                        |
| Drugie śniadanie  | sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/                                                                                                                                                                                   |
| 66 kcal           | Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g                                                                                                    |
| Obiad             | Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny |
| 981 kcal          | Tłuszcz 37,43 g, Węglowodany ogółem 97,87 g, Sód 1162,12 mg, Błonnik pokarmowy 13,5 g, w tym cukry 12,9 g, Białko ogółem 60,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 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/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/                           |
| 508 kcal          | Tłuszcz 27,79 g, Węglowodany ogółem 49,4 g, Sód 1114,45 mg, Błonnik pokarmowy 10,17 g, Białko ogółem 14,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,88 g, w tym cukry 2 g                                                        |
| wieczorny posiłek | sok vege 0,5                                                                                                                                                                                                            |
| 120 kcal          | Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g                                                                                                                  |

## dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka z indyka ; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kiwi                                          |
| 785 kcal          | Białko ogółem 22,83 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,1 g, Tłuszcz 33,6 g, w tym cukry 33,95 g, Węglowodany ogółem 87,53 g, Sód 576,05 mg                                                                              |
| Obiad             | rosół z lanym ciastem bezglutenowym /Alergeny: 3,7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/; sos potrawkowy b/g /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok vege 0,5 |
| 944 kcal          | w tym cukry 29,78 g, Białko ogółem 43,07 g, Tłuszcz 33,31 g, Węglowodany ogółem 98,94 g, Sód 1105,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g, Błonnik pokarmowy 17,45 g                                                                           |
| Kolacja           | chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/                                                                      |
| 852 kcal          | Białko ogółem 18,83 g, Błonnik pokarmowy 8,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,34 g, Tłuszcz 42,81 g, w tym cukry 15,06 g, Węglowodany ogółem 90,62 g, Sód 915,75 mg                                                                            |
| wieczorny posiłek | 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                                                                                                                                            |

## dieta bogatoresztkowa - KOD 5

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Kiwi                                                                                 |
| 440 kcal          | Tłuszcz 18,22 g, Węglowodany ogółem 52,22 g, Sód 703,35 mg, Błonnik pokarmowy 7,36 g, Białko ogółem 14,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 14,19 g                                                                              |
| Obiad             | Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 1124 kcal         | Tłuszcz 40,35 g, Węglowodany ogółem 121,31 g, Sód 1147,94 mg, Błonnik pokarmowy 13,5 g, w tym cukry 31,87 g, Białko ogółem 65,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g                                                                            |
| Kolacja           | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/                                                                    |
| 546 kcal          | Tłuszcz 26,1 g, Węglowodany ogółem 51,69 g, Sód 824,45 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 23,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,73 g, w tym cukry 6,99 g                                                                               |
| wieczorny posiłek | sok vege 0,5                                                                                                                                                                                                                                    |
| 120 kcal          | Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g                                                                                                                                          |

## dzienna szkoła

|          |                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad    | Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ |
| 845 kcal | Tłuszcz 27,09 g, Węglowodany ogółem 110,52 g, Sód 799,3 mg, Błonnik pokarmowy 11,63 g, w tym cukry 11,76 g, Białko ogółem 40,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g                                                          |

## dieta wysokobiałkowa - KOD 9

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie        | Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka z indyka ; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kiwi                              |
| 724 kcal         | Tłuszcz 33,05 g, Węglowodany ogółem 84,08 g, Sód 935,69 mg, Błonnik pokarmowy 8,85 g, Białko ogółem 21,6 g, w tym cukry 28,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 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            | Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 1002 kcal        | Tłuszcz 30,69 g, Węglowodany ogółem 135,36 g, Sód 799,3 mg, Błonnik pokarmowy 11,63 g, w tym cukry 31,92 g, Białko ogółem 46,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g                                                                                                    |
| Podwieczorek     | kisiel z jabłkiem                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 36 kcal          | Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g                                                                                                                                                                   |

|                   |                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja           | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/ |
| 706 kcal          | Tłuszcz 41,04 g, Węglowodany ogółem 70,13 g, Sód 1145,55 mg, Błonnik pokarmowy 9,82 g, Białko ogółem 17,6 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,86 g                                           |
| wieczorny posiłek | 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                                                                                                          |

## dieta podstawowa komercja

|           |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka z indyka ; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ |
| 670 kcal  | Tłuszcz 32,6 g, Węglowodany ogółem 71,57 g, Sód 932,09 mg, Błonnik pokarmowy 6,96 g, Białko ogółem 21,6 g, w tym cukry 21,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g                                                                  |
| Obiad     | Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/; Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/; Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/        |
| 845 kcal  | Tłuszcz 27,09 g, Węglowodany ogółem 110,52 g, Sód 799,3 mg, Błonnik pokarmowy 11,63 g, w tym cukry 11,76 g, Białko ogółem 40,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g                                                                 |
| Kolacja   | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/                       |
| 706 kcal  | Tłuszcz 41,04 g, Węglowodany ogółem 70,13 g, Sód 1145,55 mg, Błonnik pokarmowy 9,82 g, Białko ogółem 17,6 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,86 g                                                                 |