

## JADŁOSPIS NA 2024-12-02 (poniedziałek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
1263 kcal	Tłuszcz 57,51 g, Węglowodany ogółem 142,2 g, Sód 1550,34 mg, Błonnik pokarmowy 9,13 g, Białko ogółem 41,21 g, w tym cukry 36,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,74 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
771 kcal	Tłuszcz 13,95 g, Węglowodany ogółem 130,36 g, Sód 1098,65 mg, Błonnik pokarmowy 14,26 g, Białko ogółem 31,44 g, w tym cukry 22,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Szyńka delikatesowa
481 kcal	Tłuszcz 19,95 g, Węglowodany ogółem 58,46 g, Sód 910,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,78 g, Białko ogółem 15,78 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
957 kcal	Sód 1085,56 mg, Węglowodany ogółem 119,2 g, w tym cukry 32,87 g, Tłuszcz 32,16 g, Białko ogółem 47,46 g, Błonnik pokarmowy 4,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,57 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
811 kcal	Tłuszcz 16,93 g, Węglowodany ogółem 132,96 g, Sód 1144,09 mg, Błonnik pokarmowy 12,97 g, Białko ogółem 32,54 g, w tym cukry 21,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szyńka delikatesowa
380 kcal	Tłuszcz 17,93 g, Węglowodany ogółem 36,37 g, Sód 550,95 mg, Białko ogółem 18,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, w tym cukry 7,23 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

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

Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/
863 kcal	Tłuszcz 29,81 g, Węglowodany ogółem 107,32 g, Sód 1627,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g, Białko ogółem 37,14 g, w tym cukry 25,09 g, Błonnik pokarmowy 9,76 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	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; kasza gryczana /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Sałata /Alergeny: 7/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
588 kcal	Tłuszcz 15,41 g, Węglowodany ogółem 80,45 g, Sód 1386,74 mg, Błonnik pokarmowy 15,31 g, Białko ogółem 25,85 g, w tym cukry 6,35 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	masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; Szynka delikatesowa
445 kcal	Tłuszcz 20,41 g, Węglowodany ogółem 47,15 g, Sód 884,78 mg, Białko ogółem 14,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 7,92 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

### dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Masło roślinne ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
899 kcal	Tłuszcz 25,78 g, Węglowodany ogółem 119,12 g, Sód 1090,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g, Białko ogółem 47,35 g, w tym cukry 32,87 g, Błonnik pokarmowy 4,91 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
811 kcal	Tłuszcz 16,93 g, Węglowodany ogółem 132,96 g, Sód 1144,09 mg, Błonnik pokarmowy 12,97 g, Białko ogółem 32,54 g, w tym cukry 21,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Kiełki ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Masło roślinne
322 kcal	Tłuszcz 11,55 g, Węglowodany ogółem 36,29 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, Białko ogółem 18,34 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 555,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

### dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
531 kcal	Białko ogółem 29,26 g, Błonnik pokarmowy 10,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, Tłuszcz 19,74 g, w tym cukry 27,74 g, Węglowodany ogółem 50,76 g, Sód 971,36 mg
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; kluski śląskie bezglutenowe /Alergeny: 3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
769 kcal	Tłuszcz 19,65 g, Węglowodany ogółem 116,67 g, Sód 957,01 mg, Błonnik pokarmowy 11,58 g, w tym cukry 21,43 g, Białko ogółem 30,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Kolacja	Chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/
358 kcal	Białko ogółem 15,09 g, Błonnik pokarmowy 1,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,81 g, Tłuszcz 18,42 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 29,02 g, Sód 658,8 mg
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

### dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
1195 kcal	Tłuszcz 57,09 g, Węglowodany ogółem 125,7 g, Sód 1431,84 mg, Błonnik pokarmowy 8,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,74 g, Białko ogółem 39,56 g, w tym cukry 35,68 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
771 kcal	Tłuszcz 13,95 g, Węglowodany ogółem 130,36 g, Sód 1098,65 mg, Błonnik pokarmowy 14,26 g, Białko ogółem 31,44 g, w tym cukry 22,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Szynka delikatesowa ; Owsianka z gruszkami i cynamonem /Alergeny: 1,7/
577 kcal	Tłuszcz 23,69 g, Węglowodany ogółem 65,58 g, Sód 838,59 mg, Błonnik pokarmowy 7,89 g, Białko ogółem 21,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, w tym cukry 12,29 g

**wieczorny posilek**

66 kcal

**Sok przecierowy /Alergeny: 7/**

Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

**dzienna szkoła****Obiad**

krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/

631 kcal

Tłuszcz 9,98 g, Węglowodany ogółem 111,76 g, Sód 1035,05 mg, Błonnik pokarmowy 11,59 g, Białko ogółem 25,65 g, w tym cukry 8,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 g

**dieta wysokobiałkowa - KOD 9****Śniadanie**

chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/

1263 kcal

Tłuszcz 57,51 g, Węglowodany ogółem 142,2 g, Sód 1550,34 mg, Błonnik pokarmowy 9,13 g, Białko ogółem 41,21 g, w tym cukry 36,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,74 g

**Drugie śniadanie**

jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/

87 kcal

Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g

**Obiad**

krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/

771 kcal

Tłuszcz 13,95 g, Węglowodany ogółem 130,36 g, Sód 1098,65 mg, Błonnik pokarmowy 14,26 g, Białko ogółem 31,44 g, w tym cukry 22,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 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 /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; Szynka delikatesowa

481 kcal

Tłuszcz 19,95 g, Węglowodany ogółem 58,46 g, Sód 910,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,78 g, Białko ogółem 15,78 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

**wieczorny posilek**

66 kcal

**Sok przecierowy /Alergeny: 7/**

Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

**dieta bez laktozy - KOD 11/LA****Śniadanie**

chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały b/l ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/

1263 kcal

Tłuszcz 57,3 g, Węglowodany ogółem 141 g, Sód 1536,83 mg, Błonnik pokarmowy 9,15 g, Białko ogółem 40,7 g, w tym cukry 37,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,74 g

**Obiad**

krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/

687 kcal

Tłuszcz 10,49 g, Węglowodany ogółem 111,9 g, Sód 1035,25 mg, Błonnik pokarmowy 15,41 g, Białko ogółem 27,4 g, w tym cukry 17,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 g

**Kolacja**

chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Herbata ; ser wiejski ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki

468 kcal

Tłuszcz 18,87 g, Węglowodany ogółem 56,48 g, Sód 682,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,78 g, Białko ogółem 15,9 g, w tym cukry 8,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

**wieczorny posilek**

66 kcal

**Sok przecierowy /Alergeny: 7/**

Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

**dieta podstawowa dzieci 2-3 lata****Śniadanie**

Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/

391 kcal

Tłuszcz 22,35 g, w tym cukry 11,34 g, Białko ogółem 12,26 g, Błonnik pokarmowy 2,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g, Węglowodany ogółem 34,3 g, Sód 667,22 mg

**Drugie śniadanie**

jogurt owocowy /Alergeny: 7/

92 kcal	Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 21 g
Obiad	Krupnik mazurski /Alergeny: 1,7,9/; Gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kluski śląskie własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; brokuł gotowany 80g ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
462 kcal	Tłuszcz 5,7 g, Węglowodany ogółem 85,97 g, Sód 416,95 mg, Błonnik pokarmowy 7,6 g, Białko ogółem 19,52 g, w tym cukry 6,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,7 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 razowy /Alergeny: 1/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Szyńka delikatesowa
204 kcal	Tłuszcz 9,41 g, Węglowodany ogółem 23,55 g, Sód 310,37 mg, Błonnik pokarmowy 2,88 g, Białko ogółem 5,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,08 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

## dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
1097 kcal	Tłuszcz 53,55 g, Węglowodany ogółem 112,2 g, Sód 1550,34 mg, Błonnik pokarmowy 9,13 g, Białko ogółem 39,17 g, w tym cukry 28,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g
Obiad	krupnik mazurski /Alergeny: 1,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
632 kcal	Tłuszcz 9,99 g, Węglowodany ogółem 111,9 g, Sód 1035,25 mg, Błonnik pokarmowy 11,66 g, Białko ogółem 25,65 g, w tym cukry 8,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Szyńka delikatesowa
481 kcal	Tłuszcz 19,95 g, Węglowodany ogółem 58,46 g, Sód 910,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,78 g, Białko ogółem 15,78 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g