

JADŁOSPIS NA 2025-10-13 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
903 kcal	Tłuszcz 42,23 g, w tym cukry 29,2 g, Białko ogółem 31,89 g, Błonnik pokarmowy 9,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g, Węglowodany ogółem 97,44 g, Sód 1177,17 mg
Obiad	krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Coleslaw /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Smoothie
1061 kcal	Tłuszcz 22,95 g, Węglowodany ogółem 177,78 g, Sód 681,99 mg, Błonnik pokarmowy 20,67 g, w tym cukry 42,2 g, Białko ogółem 39,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
783 kcal	Tłuszcz 40,15 g, Węglowodany ogółem 71,53 g, Sód 1378,84 mg, Błonnik pokarmowy 6,72 g, Białko ogółem 41,38 g, w tym cukry 13,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,57 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	awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
678 kcal	Tłuszcz 32,28 g, Węglowodany ogółem 75,21 g, Sód 345,32 mg, Błonnik pokarmowy 5,44 g, w tym cukry 7,78 g, Białko ogółem 22,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
929 kcal	Tłuszcz 21,1 g, Węglowodany ogółem 149,37 g, Sód 895,74 mg, Błonnik pokarmowy 18,03 g, w tym cukry 37,97 g, Białko ogółem 39,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,62 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola
689 kcal	Tłuszcz 39,29 g, Węglowodany ogółem 47,42 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 44,05 g, w tym cukry 13,72 g, Sód 993,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 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/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
658 kcal	Tłuszcz 27,39 g, Węglowodany ogółem 77,34 g, Sód 792,59 mg, Błonnik pokarmowy 11,01 g, w tym cukry 1,3 g, Białko ogółem 24,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,68 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; kompot wiśniowy bez cukru ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
854 kcal	Tłuszcz 21,35 g, Węglowodany ogółem 129,63 g, Sód 905,69 mg, Błonnik pokarmowy 18,03 g, w tym cukry 27,98 g, Białko ogółem 38,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,74 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola

682 kcal	Tłuszcz 40,72 g, Węglowodany ogółem 43,59 g, Sód 1215,86 mg, Błonnik pokarmowy 5,53 g, Białko ogółem 39,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g, w tym cukry 6,49 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 z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Masło roślinne ; Herbata ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
597 kcal	Tłuszcz 19,5 g, Węglowodany ogółem 78,67 g, Błonnik pokarmowy 6,87 g, Białko ogółem 28,34 g, w tym cukry 8,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,03 g, Sód 574,41 mg
Obiad	krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
929 kcal	Tłuszcz 21,1 g, Węglowodany ogółem 149,37 g, Sód 895,74 mg, Błonnik pokarmowy 18,03 g, w tym cukry 37,97 g, Białko ogółem 39,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,62 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Masło roślinne ; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata rukola
310 kcal	Tłuszcz 9,79 g, Węglowodany ogółem 36,32 g, Błonnik pokarmowy 1,67 g, Białko ogółem 19,54 g, w tym cukry 7,43 g, Sód 518,94 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
835 kcal	Tłuszcz 41,81 g, w tym cukry 28,78 g, Białko ogółem 30,24 g, Błonnik pokarmowy 8,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g, Węglowodany ogółem 80,94 g, Sód 1058,67 mg
Obiad	krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Smoothie
1061 kcal	Tłuszcz 22,95 g, Węglowodany ogółem 177,78 g, Sód 681,99 mg, Błonnik pokarmowy 20,67 g, w tym cukry 42,2 g, Białko ogółem 39,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
715 kcal	Tłuszcz 39,73 g, Węglowodany ogółem 55,03 g, Sód 1260,34 mg, Białko ogółem 39,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,57 g, Błonnik pokarmowy 5,76 g, w tym cukry 13,48 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

dzienna szkoła

Obiad	krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy
795 kcal	Tłuszcz 19,92 g, Węglowodany ogółem 125,47 g, Sód 587,39 mg, Błonnik pokarmowy 17,5 g, w tym cukry 14,18 g, Białko ogółem 31,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
903 kcal	Tłuszcz 42,23 g, w tym cukry 29,2 g, Białko ogółem 31,89 g, Błonnik pokarmowy 9,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g, Węglowodany ogółem 97,44 g, Sód 1177,17 mg
Drugie śniadanie	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
Obiad	krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Smoothie
1061 kcal	Tłuszcz 22,95 g, Węglowodany ogółem 177,78 g, Sód 681,99 mg, Błonnik pokarmowy 20,67 g, w tym cukry 42,2 g, Białko ogółem 39,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
783 kcal	Tłuszcz 40,15 g, Węglowodany ogółem 71,53 g, Sód 1378,84 mg, Błonnik pokarmowy 6,72 g, Białko ogółem 41,38 g, w tym cukry 13,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,57 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 bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; dżem owocowy ; Masło roślinne ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
676 kcal	Tłuszcz 22,7 g, w tym cukry 11,41 g, Białko ogółem 16,25 g, Błonnik pokarmowy 10,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Węglowodany ogółem 102,26 g, Sód 727,6 mg
Obiad	krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; banan ; Smoothie
1043 kcal	Tłuszcz 20,28 g, Węglowodany ogółem 186,17 g, Sód 588,59 mg, Błonnik pokarmowy 22,04 g, w tym cukry 41,08 g, Białko ogółem 32,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
783 kcal	Tłuszcz 40,15 g, Węglowodany ogółem 71,53 g, Sód 1378,84 mg, Błonnik pokarmowy 6,72 g, Białko ogółem 41,38 g, w tym cukry 13,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,57 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; dżem owocowy ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
734 kcal	Tłuszcz 29,08 g, w tym cukry 11,41 g, Białko ogółem 16,36 g, Błonnik pokarmowy 10,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g, Węglowodany ogółem 102,34 g, Sód 722,85 mg
Obiad	krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy ; banan ; Smoothie
1043 kcal	Tłuszcz 20,28 g, Węglowodany ogółem 186,17 g, Sód 588,59 mg, Błonnik pokarmowy 22,04 g, w tym cukry 41,08 g, Białko ogółem 32,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ser biały b/l z rzodkiewką i szczypiorkiem /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
474 kcal	Tłuszcz 17,07 g, Węglowodany ogółem 66,25 g, Sód 1035,6 mg, Błonnik pokarmowy 9,15 g, Białko ogółem 11,41 g, w tym cukry 8,09 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 podstawowa komercja

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
811 kcal	Tłuszcz 39,98 g, w tym cukry 8,2 g, Białko ogółem 26,49 g, Błonnik pokarmowy 9,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g, Węglowodany ogółem 85,14 g, Sód 1106,67 mg
Obiad	krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot wiśniowy
795 kcal	Tłuszcz 19,92 g, Węglowodany ogółem 125,47 g, Sód 587,39 mg, Błonnik pokarmowy 17,5 g, w tym cukry 14,18 g, Białko ogółem 31,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
783 kcal	Tłuszcz 40,15 g, Węglowodany ogółem 71,53 g, Sód 1378,84 mg, Błonnik pokarmowy 6,72 g, Białko ogółem 41,38 g, w tym cukry 13,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,57 g