

JADŁOSPIS NA 2025-04-13 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; jabłko (1 sztuka)
853 kcal	Tłuszcz 34,63 g, Węglowodany ogółem 99,74 g, Sód 851,01 mg, Błonnik pokarmowy 9,4 g, Białko ogółem 35,66 g, w tym cukry 21,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Smothie z aronii (własnej produkcji) /Alergeny: 7/
917 kcal	Tłuszcz 30,92 g, Węglowodany ogółem 122,58 g, Sód 787,6 mg, Błonnik pokarmowy 14,45 g, w tym cukry 29,71 g, Białko ogółem 39,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,28 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
572 kcal	Tłuszcz 30,04 g, Węglowodany ogółem 59,99 g, Sód 774,99 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 14,42 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
690 kcal	Tłuszcz 35,8 g, Węglowodany ogółem 47,78 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 34,63 g, w tym cukry 17,63 g, Sód 373,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,17 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Smothie z aroni - własnej produkcji /Alergeny: 7/
745 kcal	Tłuszcz 16,24 g, Węglowodany ogółem 112,21 g, Sód 796,43 mg, Błonnik pokarmowy 16,41 g, w tym cukry 22,12 g, Białko ogółem 41,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,23 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
363 kcal	Tłuszcz 15,88 g, Węglowodany ogółem 36,9 g, Błonnik pokarmowy 1,82 g, Białko ogółem 19,37 g, w tym cukry 7,26 g, Sód 434,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; grejfruty
575 kcal	Tłuszcz 28,59 g, Węglowodany ogółem 51,79 g, Sód 597,2 mg, Błonnik pokarmowy 6,96 g, Białko ogółem 25,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru
585 kcal	Tłuszcz 13,37 g, Węglowodany ogółem 84,05 g, Sód 722,22 mg, Błonnik pokarmowy 14,85 g, w tym cukry 6,45 g, Białko ogółem 35,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,63 g
Podwieczorek	Smothie z aroni - własnej produkcji /Alergeny: 7/
156 kcal	Tłuszcz 2,87 g, Węglowodany ogółem 27,16 g, Sód 74,2 mg, Błonnik pokarmowy 1,56 g, w tym cukry 14,67 g, Białko ogółem 5,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,6 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
356 kcal	Tłuszcz 17,31 g, Węglowodany ogółem 33,07 g, Sód 657,31 mg, Błonnik pokarmowy 5,56 g, Białko ogółem 15,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, w tym cukry 0,03 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 bogatoresztkowa - KOD 5	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Herbata ; grejfruty
603 kcal	Tłuszcz 28,59 g, Węglowodany ogółem 58,78 g, Sód 597,27 mg, Błonnik pokarmowy 6,96 g, Białko ogółem 25,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 6,99 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
589 kcal	Tłuszcz 13,37 g, Węglowodany ogółem 85,05 g, Sód 722,23 mg, Błonnik pokarmowy 14,85 g, w tym cukry 7,45 g, Białko ogółem 35,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,63 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
384 kcal	Tłuszcz 17,31 g, Węglowodany ogółem 40,06 g, Sód 657,38 mg, Błonnik pokarmowy 5,56 g, Białko ogółem 15,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, w tym cukry 7,02 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 wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; jabłko (1 sztuka)
853 kcal	Tłuszcz 34,63 g, Węglowodany ogółem 99,74 g, Sód 851,01 mg, Błonnik pokarmowy 9,4 g, Białko ogółem 35,66 g, w tym cukry 21,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 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	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Smothie z aronii (własnej produkcji) /Alergeny: 7/
917 kcal	Tłuszcz 30,92 g, Węglowodany ogółem 122,58 g, Sód 787,6 mg, Błonnik pokarmowy 14,45 g, w tym cukry 29,71 g, Białko ogółem 39,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,28 g
Podwieczorek	proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 4 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 7,2 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty salami /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
642 kcal	Tłuszcz 35,66 g, Węglowodany ogółem 60,01 g, Sód 891,99 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 19,46 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

dieta podstawowa komercja	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
793 kcal	Tłuszcz 34,15 g, Węglowodany ogółem 85,22 g, Sód 848,61 mg, Błonnik pokarmowy 7 g, Białko ogółem 35,66 g, w tym cukry 21,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
741 kcal	Tłuszcz 28,05 g, Węglowodany ogółem 90,43 g, Sód 713,35 mg, Błonnik pokarmowy 12,89 g, w tym cukry 10,05 g, Białko ogółem 34,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
572 kcal	Tłuszcz 30,04 g, Węglowodany ogółem 59,99 g, Sód 774,99 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 14,42 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g