

JADŁOSPIS NA 2025-02-15 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; rukola ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
658 kcal	Tłuszcz 23,6 g, Węglowodany ogółem 87,53 g, Sód 769,51 mg, Błonnik pokarmowy 9,22 g, Białko ogółem 24,27 g, w tym cukry 31,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; maliny 1,875 g /Alergeny: 7/; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
1373 kcal	Tłuszcz 53,17 g, Węglowodany ogółem 196,36 g, Sód 798,05 mg, Błonnik pokarmowy 23,08 g, Białko ogółem 24,68 g, w tym cukry 26,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,9 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Herbata ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
617 kcal	Tłuszcz 34,63 g, Węglowodany ogółem 41,36 g, Sód 1363,85 mg, Błonnik pokarmowy 4,23 g, Białko ogółem 35,76 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jabłko pieczone ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Kiełki
525 kcal	Tłuszcz 20,23 g, Węglowodany ogółem 61,48 g, Błonnik pokarmowy 3,85 g, Białko ogółem 26,13 g, w tym cukry 20,01 g, Sód 723,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,63 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
838 kcal	Tłuszcz 39,41 g, Węglowodany ogółem 107,49 g, Sód 1218,72 mg, Błonnik pokarmowy 17,1 g, w tym cukry 8,15 g, Białko ogółem 33,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,4 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
423 kcal	Tłuszcz 22,96 g, Węglowodany ogółem 36,51 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 18,26 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 478,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Kiełki ; jabłko (1 sztuka)
528 kcal	Tłuszcz 21,74 g, Węglowodany ogółem 60,07 g, Sód 946,53 mg, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Białko ogółem 21,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,63 g, w tym cukry 12,78 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 1/
595 kcal	Tłuszcz 22,91 g, Węglowodany ogółem 81,99 g, Sód 1148,22 mg, Błonnik pokarmowy 17,1 g, w tym cukry 8,15 g, Białko ogółem 23,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,4 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
444 kcal	Tłuszcz 24,39 g, Węglowodany ogółem 39,67 g, Sód 701,55 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 13,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

135 kcal Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Kielki ; jabłko (1 sztuka)
528 kcal	Tłuszcz 21,74 g, Węglowodany ogółem 60,07 g, Sód 946,53 mg, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Białko ogółem 21,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,63 g, w tym cukry 12,78 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 1/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
868 kcal	Tłuszcz 29,3 g, Węglowodany ogółem 124,68 g, Sód 1240,62 mg, Błonnik pokarmowy 20,42 g, w tym cukry 24,15 g, Białko ogółem 33,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,78 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
444 kcal	Tłuszcz 24,39 g, Węglowodany ogółem 39,67 g, Sód 701,55 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 13,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; maliny 1,875 g /Alergeny: 7/; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1359 kcal	Tłuszcz 52,49 g, Węglowodany ogółem 194,96 g, Sód 783,87 mg, Błonnik pokarmowy 23,08 g, Białko ogółem 23,87 g, w tym cukry 25,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; rukola ; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
658 kcal	Tłuszcz 23,6 g, Węglowodany ogółem 87,53 g, Sód 769,51 mg, Błonnik pokarmowy 9,22 g, Białko ogółem 24,27 g, w tym cukry 31,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Drugie śniadanie	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
85 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,39 g, Sód 67,53 mg, Błonnik pokarmowy 0 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 9,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; maliny 1,875 g /Alergeny: 7/; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
1373 kcal	Tłuszcz 53,17 g, Węglowodany ogółem 196,36 g, Sód 798,05 mg, Błonnik pokarmowy 23,08 g, Białko ogółem 24,68 g, w tym cukry 26,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,9 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/; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Herbata ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
617 kcal	Tłuszcz 34,63 g, Węglowodany ogółem 41,36 g, Sód 1363,85 mg, Błonnik pokarmowy 4,23 g, Białko ogółem 35,76 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; rukola ; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/
602 kcal	Tłuszcz 23,36 g, Węglowodany ogółem 73,97 g, Sód 765,91 mg, Błonnik pokarmowy 6,94 g, Białko ogółem 23,19 g, w tym cukry 21,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; maliny 1,875 g /Alergeny: 7/; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/

1359 kcal	Tłuszcz 52,49 g, Węglowodany ogółem 194,96 g, Sód 783,87 mg, Błonnik pokarmowy 23,08 g, Białko ogółem 23,87 g, w tym cukry 25,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kielbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Herbata ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
617 kcal	Tłuszcz 34,63 g, Węglowodany ogółem 41,36 g, Sód 1363,85 mg, Błonnik pokarmowy 4,23 g, Białko ogółem 35,76 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g