

JADŁOSPIS NA 2025-09-18 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Śliwki
710 kcal	Sód 790,49 mg, Węglowodany ogółem 83,71 g, w tym cukry 20,24 g, Tłuszcz 30,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 25,54 g, Błonnik pokarmowy 6,73 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,3/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
846 kcal	Tłuszcz 23,82 g, Węglowodany ogółem 93,69 g, Sód 1046,44 mg, Błonnik pokarmowy 8,24 g, Białko ogółem 45,53 g, w tym cukry 25,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
496 kcal	Sód 1221,55 mg, Węglowodany ogółem 43,23 g, w tym cukry 7,81 g, Tłuszcz 27,19 g, Błonnik pokarmowy 4,14 g, Białko ogółem 20,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Herbata ; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Śliwki
673 kcal	Sód 790,04 mg, Węglowodany ogółem 83,67 g, w tym cukry 20,24 g, Tłuszcz 26,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,07 g, Białko ogółem 25,5 g, Błonnik pokarmowy 6,73 g
Drugie śniadanie	Sok multiwitamina Tarczyn /Alergeny: 1,3,6,9,10/
138 kcal	w tym cukry 33 g, Węglowodany ogółem 33 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,3/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
701 kcal	Tłuszcz 20,26 g, Węglowodany ogółem 73,31 g, Sód 951,74 mg, Błonnik pokarmowy 6,78 g, Białko ogółem 37,92 g, w tym cukry 9,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
145 kcal	Tłuszcz 3,56 g, Węglowodany ogółem 20,38 g, Sód 94,7 mg, Białko ogółem 7,61 g, w tym cukry 15,75 g, Błonnik pokarmowy 1,46 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
459 kcal	Sód 1221,1 mg, Węglowodany ogółem 43,19 g, w tym cukry 7,81 g, Tłuszcz 23,06 g, Błonnik pokarmowy 4,14 g, Białko ogółem 20,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
724 kcal	Sód 561,68 mg, Węglowodany ogółem 86,67 g, w tym cukry 23,51 g, Tłuszcz 29,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,64 g, Białko ogółem 28,21 g, Błonnik pokarmowy 2,21 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; filet z kurczaka gotowany ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
605 kcal	Tłuszcz 7,11 g, Węglowodany ogółem 93,5 g, Sód 1213,72 mg, Błonnik pokarmowy 12,75 g, Białko ogółem 41,02 g, w tym cukry 22,78 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

389 kcal	Tłuszcz 17,62 g, Węglowodany ogółem 37,83 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 20,29 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 870,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
724 kcal	Tłuszcz 29,63 g, Węglowodany ogółem 86,67 g, Sód 561,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,64 g, Białko ogółem 28,21 g, w tym cukry 23,51 g, Błonnik pokarmowy 2,21 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	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; filet z kurczaka gotowany ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
605 kcal	Tłuszcz 7,11 g, Węglowodany ogółem 93,5 g, Sód 1213,72 mg, Błonnik pokarmowy 12,75 g, Białko ogółem 41,02 g, w tym cukry 22,78 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	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
389 kcal	Sód 870,75 mg, Węglowodany ogółem 37,83 g, w tym cukry 7,63 g, Tłuszcz 17,62 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 20,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
482 kcal	Sód 453,02 mg, Węglowodany ogółem 61,5 g, w tym cukry 10,68 g, Tłuszcz 18,14 g, Błonnik pokarmowy 1,85 g, Białko ogółem 18,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; filet z kurczaka gotowany ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
605 kcal	Tłuszcz 7,11 g, Węglowodany ogółem 93,5 g, Sód 1213,72 mg, Błonnik pokarmowy 12,75 g, Białko ogółem 41,02 g, w tym cukry 22,78 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; ser wiejski /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
331 kcal	Tłuszcz 11,24 g, Węglowodany ogółem 37,75 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 20,18 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 875,5 mg
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Herbata ; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Śliwki
856 kcal	Sód 560,69 mg, Węglowodany ogółem 104,2 g, w tym cukry 25,82 g, Tłuszcz 32,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,1 g, Białko ogółem 26,77 g, Błonnik pokarmowy 5,89 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Sos chrzanowy (d. bezglut.) /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
672 kcal	Tłuszcz 9,2 g, Węglowodany ogółem 83,61 g, Sód 1265,53 mg, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Białko ogółem 42,8 g, w tym cukry 24,87 g

Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
642 kcal	Sód 991,75 mg, Węglowodany ogółem 63,72 g, w tym cukry 13,39 g, Białko ogółem 21,55 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 28,96 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

dzienna szkoła

Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,3/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
701 kcal	Tłuszcz 20,26 g, Węglowodany ogółem 73,31 g, Sód 951,74 mg, Błonnik pokarmowy 6,78 g, Białko ogółem 37,92 g, w tym cukry 9,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Herbata ; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Śliwki
710 kcal	Sód 790,49 mg, Węglowodany ogółem 83,71 g, w tym cukry 20,24 g, Tłuszcz 30,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 25,54 g, Błonnik pokarmowy 6,73 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny wysokobiałkowy /Alergeny: 7/
138 kcal	Białko ogółem 11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4 g, Tłuszcz 6 g, w tym cukry 10 g, Węglowodany ogółem 10 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,3/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
846 kcal	Tłuszcz 23,82 g, Węglowodany ogółem 93,69 g, Sód 1046,44 mg, Błonnik pokarmowy 8,24 g, Białko ogółem 45,53 g, w tym cukry 25,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
140 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
496 kcal	Sód 1221,55 mg, Węglowodany ogółem 43,23 g, w tym cukry 7,81 g, Tłuszcz 27,19 g, Błonnik pokarmowy 4,14 g, Białko ogółem 20,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Śliwki
565 kcal	Sód 711,7 mg, Węglowodany ogółem 57,65 g, w tym cukry 8,51 g, Tłuszcz 28,67 g, Błonnik pokarmowy 6,31 g, Białko ogółem 23,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,3/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan
817 kcal	Tłuszcz 20,62 g, Węglowodany ogółem 101,51 g, Sód 952,94 mg, Błonnik pokarmowy 8,82 g, Białko ogółem 37,92 g, w tym cukry 23,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
350 kcal	Sód 1170,8 mg, Węglowodany ogółem 45,69 g, w tym cukry 8,35 g, Tłuszcz 13,14 g, Błonnik pokarmowy 4,35 g, Białko ogółem 12,71 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	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Śliwki
623 kcal	Sód 706,95 mg, Węglowodany ogółem 57,73 g, w tym cukry 8,51 g, Tłuszcz 35,05 g, Błonnik pokarmowy 6,31 g, Białko ogółem 23,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,3/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
836 kcal	Tłuszcz 20,56 g, Węglowodany ogółem 103,01 g, Sód 951,74 mg, Błonnik pokarmowy 10,08 g, Białko ogółem 39,12 g, w tym cukry 37,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
496 kcal	Sód 1221,55 mg, Węglowodany ogółem 43,23 g, w tym cukry 7,81 g, Tłuszcz 27,19 g, Błonnik pokarmowy 4,14 g, Białko ogółem 20,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
404 kcal	Tłuszcz 18,78 g, Węglowodany ogółem 41,07 g, Sód 823,48 mg, Błonnik pokarmowy 3,97 g, Białko ogółem 17,35 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
703 kcal	Tłuszcz 15,69 g, Węglowodany ogółem 82,17 g, Sód 863,72 mg, Błonnik pokarmowy 7,36 g, Białko ogółem 37,1 g, w tym cukry 9,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; kiełbasa szynkowa wieprzowa ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
732 kcal	Tłuszcz 50,45 g, Węglowodany ogółem 43,34 g, Sód 1211,73 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 30,15 g, w tym cukry 8,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13 g