

JADŁOSPIS NA 2025-02-12 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; kawa zbożowa /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
799 kcal	Tłuszcz 24,5 g, Węglowodany ogółem 111,73 g, Sód 1133,47 mg, Błonnik pokarmowy 10,83 g, Białko ogółem 29,44 g, w tym cukry 39,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,21 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1190 kcal	Tłuszcz 53,05 g, Węglowodany ogółem 143,79 g, Sód 784,98 mg, Błonnik pokarmowy 12,85 g, Białko ogółem 29 g, w tym cukry 26,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
589 kcal	Tłuszcz 31,56 g, Węglowodany ogółem 56,61 g, Sód 969,71 mg, Błonnik pokarmowy 6,82 g, Białko ogółem 19,37 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
587 kcal	Tłuszcz 16,2 g, Węglowodany ogółem 73,99 g, Sód 609,79 mg, Błonnik pokarmowy 3,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 16,49 g, Białko ogółem 37,51 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1180 kcal	Tłuszcz 42,4 g, Węglowodany ogółem 163,99 g, Sód 390 mg, Błonnik pokarmowy 11,95 g, w tym cukry 30,68 g, Białko ogółem 28,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,52 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
422 kcal	Tłuszcz 22,96 g, Węglowodany ogółem 36,46 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 18,26 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 478,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
507 kcal	Tłuszcz 16,58 g, Węglowodany ogółem 55,55 g, Sód 721,02 mg, Błonnik pokarmowy 4,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 9,26 g, Białko ogółem 33,19 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 pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; koktajl jagodowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
677 kcal	Tłuszcz 14,51 g, Węglowodany ogółem 106,55 g, Sód 330,57 mg, Błonnik pokarmowy 10,49 g, w tym cukry 10,9 g, Białko ogółem 26,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,2 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

342 kcal	Tłuszcz 23,34 g, Węglowodany ogółem 18,02 g, Sód 590,1 mg, Błonnik pokarmowy 2,92 g, Białko ogółem 13,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
549 kcal	Białko ogółem 15,08 g, Błonnik pokarmowy 3,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 18,4 g, w tym cukry 14,84 g, Węglowodany ogółem 67,97 g, Sód 390,73 mg
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
765 kcal	Tłuszcz 23,49 g, Węglowodany ogółem 115,05 g, Sód 496,27 mg, Błonnik pokarmowy 13,75 g, w tym cukry 19,33 g, Białko ogółem 21,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,39 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
577 kcal	Białko ogółem 12,02 g, Błonnik pokarmowy 3,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 26,52 g, w tym cukry 13,53 g, Węglowodany ogółem 62,6 g, Sód 429,37 mg
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	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
535 kcal	Tłuszcz 16,58 g, Węglowodany ogółem 62,54 g, Sód 721,09 mg, Błonnik pokarmowy 4,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 16,25 g, Białko ogółem 33,19 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/; Sok tłoczony 100%
1180 kcal	Tłuszcz 42,4 g, Węglowodany ogółem 163,99 g, Sód 390 mg, Błonnik pokarmowy 11,95 g, w tym cukry 30,68 g, Białko ogółem 28,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
643 kcal	Tłuszcz 29,73 g, Węglowodany ogółem 67,7 g, Sód 682,57 mg, Błonnik pokarmowy 6,24 g, Białko ogółem 24,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,03 g, w tym cukry 22,99 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

dzienna szkoła

Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
611 kcal	Tłuszcz 22,16 g, Węglowodany ogółem 79,1 g, Sód 661,55 mg, Błonnik pokarmowy 11,39 g, Białko ogółem 21,39 g, w tym cukry 2,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,38 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; kawa zbożowa /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
714 kcal	Tłuszcz 23,28 g, Węglowodany ogółem 94,69 g, Sód 1003,63 mg, Błonnik pokarmowy 7,89 g, Białko ogółem 29,44 g, w tym cukry 39,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,21 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	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1190 kcal	Tłuszcz 53,05 g, Węglowodany ogółem 143,79 g, Sód 784,98 mg, Błonnik pokarmowy 12,85 g, Białko ogółem 29 g, w tym cukry 26,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 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 razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
504 kcal	Tłuszcz 30,34 g, Węglowodany ogółem 39,57 g, Sód 839,87 mg, Błonnik pokarmowy 3,88 g, Białko ogółem 19,37 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 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 podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; kawa zbożowa /Alergeny: 1,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
622 kcal	Tłuszcz 21,03 g, Węglowodany ogółem 82,39 g, Sód 933,13 mg, Błonnik pokarmowy 7,44 g, Białko ogółem 24,04 g, w tym cukry 18,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,21 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
611 kcal	Tłuszcz 22,16 g, Węglowodany ogółem 79,1 g, Sód 661,55 mg, Błonnik pokarmowy 11,39 g, Białko ogółem 21,39 g, w tym cukry 2,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,38 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Sałata /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata
527 kcal	Tłuszcz 32,83 g, Węglowodany ogółem 39,62 g, Sód 839,22 mg, Błonnik pokarmowy 4,1 g, Białko ogółem 19,37 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g