

JADŁOSPIS NA 2025-06-29 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
853 kcal	Tłuszcz 34,62 g, Węglowodany ogółem 99,65 g, Sód 850,89 mg, Błonnik pokarmowy 9,36 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: 7,3,1,9/; ziemniaki gotowane ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
941 kcal	Tłuszcz 32,78 g, Węglowodany ogółem 119,64 g, Sód 860,66 mg, Błonnik pokarmowy 12,64 g, w tym cukry 35,05 g, Białko ogółem 44,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/
714 kcal	Tłuszcz 28,66 g, Węglowodany ogółem 93,06 g, Sód 1086,74 mg, Błonnik pokarmowy 9,38 g, Białko ogółem 17,56 g, w tym cukry 8,89 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 dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Kielbasa krakowska parzona /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
655 kcal	Tłuszcz 23,22 g, Węglowodany ogółem 82,57 g, Sód 515,1 mg, Błonnik pokarmowy 6,42 g, Białko ogółem 30,25 g, w tym cukry 21,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,59 g
Drugie śniadanie	jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
205 kcal	Tłuszcz 4,75 g, Węglowodany ogółem 30,25 g, Sód 147,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 25 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; ziemniaki gotowane ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
656 kcal	Tłuszcz 27,93 g, Węglowodany ogółem 71,09 g, Sód 706,16 mg, Błonnik pokarmowy 11,14 g, w tym cukry 10,05 g, Białko ogółem 32,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g
Podwieczorek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Szynka z indyka 15 ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/
320 kcal	Tłuszcz 13,69 g, Węglowodany ogółem 42,89 g, Sód 502,5 mg, Błonnik pokarmowy 4,36 g, Białko ogółem 6,87 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 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/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
739 kcal	Tłuszcz 32,5 g, Węglowodany ogółem 74,36 g, Błonnik pokarmowy 3,73 g, Białko ogółem 38,33 g, w tym cukry 20,99 g, Sód 487,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; ziemniaki gotowane ; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/
814 kcal	Tłuszcz 21,5 g, Węglowodany ogółem 111,05 g, Sód 723,02 mg, Błonnik pokarmowy 12,48 g, w tym cukry 35,19 g, Białko ogółem 47,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,3,1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
528 kcal	Tłuszcz 17,47 g, Węglowodany ogółem 71,33 g, Sód 1417,33 mg, Białko ogółem 20,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, Błonnik pokarmowy 3,92 g, w tym cukry 9,3 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/
725 kcal	Tłuszcz 33,72 g, Węglowodany ogółem 68,63 g, Sód 729,99 mg, Błonnik pokarmowy 6 g, Białko ogółem 34,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, w tym cukry 20,75 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
609 kcal	Tłuszcz 16,75 g, Węglowodany ogółem 80,8 g, Sód 575,52 mg, Błonnik pokarmowy 12,48 g, w tym cukry 10,19 g, Białko ogółem 37,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 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	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Szynka z indyka ; Sałata /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,3,1/
633 kcal	Tłuszcz 19,58 g, Węglowodany ogółem 94,17 g, Sód 1775,47 mg, Białko ogółem 17,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g, Błonnik pokarmowy 9,28 g, w tym cukry 9,48 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