

JADŁOSPIS NA 2025-03-28 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; mandarynki
1057 kcal	Tłuszcz 49,61 g, Węglowodany ogółem 113,96 g, Sód 1351,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,9 g, Białko ogółem 44,09 g, w tym cukry 33,81 g, Błonnik pokarmowy 13,08 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Kompot śliwkowy ; serek homogenizowany
1501 kcal	Tłuszcz 67,72 g, Węglowodany ogółem 199,8 g, Sód 469,73 mg, Błonnik pokarmowy 13,44 g, w tym cukry 23,21 g, Białko ogółem 24,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
623 kcal	Tłuszcz 34,75 g, Węglowodany ogółem 57,48 g, Sód 944,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 19,54 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
848 kcal	Tłuszcz 31,78 g, Węglowodany ogółem 109,21 g, Sód 670,75 mg, Błonnik pokarmowy 8,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,21 g, Białko ogółem 31,14 g, w tym cukry 23,98 g
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
760 kcal	Błonnik pokarmowy 14,81 g, Tłuszcz 29,57 g, Węglowodany ogółem 110,91 g, Sód 1247,43 mg, Białko ogółem 30,93 g, w tym cukry 3,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
368 kcal	Tłuszcz 14,64 g, Węglowodany ogółem 35,6 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 25,07 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 406,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
768 kcal	Tłuszcz 32,16 g, Węglowodany ogółem 90,77 g, Sód 781,98 mg, Błonnik pokarmowy 9,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,21 g, Białko ogółem 26,82 g, w tym cukry 16,75 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	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
700 kcal	Tłuszcz 13,79 g, Węglowodany ogółem 111,71 g, Sód 1076,98 mg, Błonnik pokarmowy 17,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,31 g, w tym cukry 10,87 g, Białko ogółem 38,98 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Tuńczyk w sosie własnym ; Chleb razowy /Alergeny: 1/

389 kcal	Tłuszcz 16,07 g, Węglowodany ogółem 38,76 g, Sód 628,92 mg, Błonnik pokarmowy 5,43 g, Białko ogółem 20,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
768 kcal	Tłuszcz 32,16 g, Węglowodany ogółem 90,77 g, Sód 781,98 mg, Błonnik pokarmowy 9,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,21 g, Białko ogółem 26,82 g, w tym cukry 16,75 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z czerw. porzeczek bez cukru ; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
700 kcal	Tłuszcz 13,79 g, Węglowodany ogółem 111,71 g, Sód 1076,98 mg, Błonnik pokarmowy 17,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,31 g, w tym cukry 10,87 g, Białko ogółem 38,98 g
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Tuńczyk w sosie własnym ; Chleb razowy /Alergeny: 1/
389 kcal	Tłuszcz 16,07 g, Węglowodany ogółem 38,76 g, Sód 628,92 mg, Błonnik pokarmowy 5,43 g, Białko ogółem 20,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 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

dzienna szkoła

Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Kompot śliwkowy
1258 kcal	Tłuszcz 51,22 g, Węglowodany ogółem 174,3 g, Sód 399,23 mg, Błonnik pokarmowy 13,44 g, w tym cukry 23,21 g, Białko ogółem 14,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; mandarynki
1057 kcal	Tłuszcz 49,61 g, Węglowodany ogółem 113,96 g, Sód 1351,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,9 g, Białko ogółem 44,09 g, w tym cukry 33,81 g, Błonnik pokarmowy 13,08 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 pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Kompot śliwkowy ; serek homogenizowany
1501 kcal	Tłuszcz 67,72 g, Węglowodany ogółem 199,8 g, Sód 469,73 mg, Błonnik pokarmowy 13,44 g, w tym cukry 23,21 g, Białko ogółem 24,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
693 kcal	Tłuszcz 40,37 g, Węglowodany ogółem 57,5 g, Sód 1061,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 24,58 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 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

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; mandarynki
929 kcal	Tłuszcz 44,61 g, Węglowodany ogółem 101,7 g, Sód 1238,86 mg, Błonnik pokarmowy 13,08 g, Białko ogółem 35,59 g, w tym cukry 22,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,93 g

Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ziemniaki gotowane ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot śliwkowy ; serek homogenizowany
778 kcal	Tłuszcz 30,81 g, Węglowodany ogółem 109,3 g, Sód 1175,28 mg, Błonnik pokarmowy 12,48 g, w tym cukry 7,51 g, Białko ogółem 31,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
623 kcal	Tłuszcz 34,75 g, Węglowodany ogółem 57,48 g, Sód 944,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 19,54 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 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

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
989 kcal	Tłuszcz 49,31 g, Węglowodany ogółem 97,16 g, Sód 1349,86 mg, Błonnik pokarmowy 10,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,9 g, Białko ogółem 44,09 g, w tym cukry 21,81 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/; borówka ; Kompot śliwkowy
1258 kcal	Tłuszcz 51,22 g, Węglowodany ogółem 174,3 g, Sód 399,23 mg, Błonnik pokarmowy 13,44 g, w tym cukry 23,21 g, Białko ogółem 14,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
623 kcal	Tłuszcz 34,75 g, Węglowodany ogółem 57,48 g, Sód 944,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 19,54 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Masło roślinne ; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
790 kcal	Tłuszcz 25,4 g, Węglowodany ogółem 109,13 g, Sód 675,5 mg, Błonnik pokarmowy 8,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g, Białko ogółem 31,03 g, w tym cukry 23,98 g
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
760 kcal	Błonnik pokarmowy 14,81 g, Tłuszcz 29,57 g, Węglowodany ogółem 110,91 g, Sód 1247,43 mg, Białko ogółem 30,93 g, w tym cukry 3,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
310 kcal	Tłuszcz 8,26 g, Węglowodany ogółem 35,52 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 24,96 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 411,07 mg
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