

JADŁOSPIS NA 2024-08-18 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
818 kcal	Sód 769,2 mg, Węglowodany ogółem 97,03 g, w tym cukry 17,21 g, Tłuszcz 32,76 g, Błonnik pokarmowy 9,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Białko ogółem 33,51 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
880 kcal	Tłuszcz 25,79 g, Węglowodany ogółem 120 g, Sód 1171,6 mg, Błonnik pokarmowy 12,79 g, w tym cukry 35,05 g, Białko ogółem 44,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
556 kcal	Sód 774,95 mg, Węglowodany ogółem 55,99 g, w tym cukry 3,95 g, Tłuszcz 30,04 g, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 14,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbozowy bakaland /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	Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
728 kcal	Sód 406,86 mg, Węglowodany ogółem 77,7 g, w tym cukry 17,03 g, Tłuszcz 30,83 g, Błonnik pokarmowy 4,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Białko ogółem 36,18 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
768 kcal	Tłuszcz 19,07 g, Węglowodany ogółem 113,7 g, Sód 637,64 mg, Błonnik pokarmowy 13,73 g, w tym cukry 35,73 g, Białko ogółem 39,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
345 kcal	Sód 232,31 mg, Węglowodany ogółem 32,51 g, w tym cukry 3,23 g, Tłuszcz 16,47 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 17,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbozowy bakaland /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 dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
728 kcal	Sód 406,86 mg, Węglowodany ogółem 77,7 g, w tym cukry 17,03 g, Tłuszcz 30,83 g, Błonnik pokarmowy 4,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Białko ogółem 36,18 g
Drugie śniadanie	wypasiony serniczek z polewą owocową /Alergeny: 1,3,6,9,10/
224 kcal	Tłuszcz 6 g, w tym cukry 27 g, Białko ogółem 12,3 g
Obiad	Ziemniaki puree z chrzanem ; zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
768 kcal	Tłuszcz 19,07 g, Węglowodany ogółem 113,7 g, Sód 637,64 mg, Błonnik pokarmowy 13,73 g, Białko ogółem 39,35 g, w tym cukry 35,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g
Podwieczorek	Galaretką z owocami /Alergeny: 1,6,7/
19 kcal	Tłuszcz 0,03 g, Węglowodany ogółem 4,54 g, Sód 1,25 mg, Błonnik pokarmowy 0,21 g, Białko ogółem 0,09 g, w tym cukry 2,25 g

Kolacja	Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
345 kcal	Sód 232,31 mg, Węglowodany ogółem 32,51 g, w tym cukry 3,23 g, Tłuszcz 16,47 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 17,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbozowy bakaland /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	Herbata bez cukru 250ml ; Kakao /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; sałata roszonek /Alergeny: 7/
806 kcal	Sód 769,17 mg, Tłuszcz 32,76 g, Węglowodany ogółem 94,04 g, Błonnik pokarmowy 9,54 g, w tym cukry 14,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Białko ogółem 33,51 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 koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru
715 kcal	Tłuszcz 19,31 g, Węglowodany ogółem 98,81 g, Sód 997,21 mg, Błonnik pokarmowy 13,66 g, w tym cukry 29,73 g, Białko ogółem 38,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g
Podwieczorek	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka gotowana jak dawniej ; ser wiejski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
438 kcal	Sód 590,42 mg, Tłuszcz 18,58 g, Węglowodany ogółem 52,36 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 14,74 g, w tym cukry 0,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbozowy bakaland /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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
879 kcal	Sód 409,56 mg, Węglowodany ogółem 100,48 g, w tym cukry 22,79 g, Tłuszcz 33,31 g, Błonnik pokarmowy 5,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,62 g, Białko ogółem 34,74 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem bezglutenowa /Alergeny: 7,3/; Ziemniaki puree z chrzanem ; rumszyk z cebulką b/g /Alergeny: 7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
839 kcal	Tłuszcz 22,81 g, Węglowodany ogółem 103,38 g, Sód 1150,08 mg, Błonnik pokarmowy 12,74 g, w tym cukry 35,11 g, Białko ogółem 41,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,7 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
617 kcal	Sód 415,31 mg, Węglowodany ogółem 59,44 g, w tym cukry 9,53 g, Białko ogółem 15,65 g, Błonnik pokarmowy 3,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 30,59 g
wieczorny posiłek	mus owocowy
124 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; jabłko (1 sztuka) ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/
810 kcal	Sód 743,46 mg, Węglowodany ogółem 92,71 g, w tym cukry 16,79 g, Tłuszcz 33,22 g, Błonnik pokarmowy 10,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Białko ogółem 31,86 g

Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
880 kcal	Tłuszcz 25,79 g, Węglowodany ogółem 120 g, Sód 1171,6 mg, Błonnik pokarmowy 12,79 g, w tym cukry 35,05 g, Białko ogółem 44,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g
Kolacja	Herbata ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
548 kcal	Sód 749,21 mg, Węglowodany ogółem 51,67 g, w tym cukry 3,53 g, Tłuszcz 30,5 g, Błonnik pokarmowy 8,44 g, Białko ogółem 12,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbozowy bakaland /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 wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Herbata ; Kakao /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wysokobiałkowy plastry /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
710 kcal	Sód 729,2 mg, Węglowodany ogółem 83,73 g, w tym cukry 17,21 g, Tłuszcz 29,4 g, Błonnik pokarmowy 9,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g, Białko ogółem 27,51 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 koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki
762 kcal	Tłuszcz 21,04 g, Węglowodany ogółem 96,05 g, Sód 1024,1 mg, Błonnik pokarmowy 12,79 g, w tym cukry 16,35 g, Białko ogółem 50,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g
Podwieczorek	Kiwi
54 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
556 kcal	Sód 774,95 mg, Węglowodany ogółem 55,99 g, w tym cukry 3,95 g, Tłuszcz 30,04 g, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 14,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbozowy bakaland /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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
699 kcal	Sód 986,97 mg, Węglowodany ogółem 68,02 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 36,95 g, Błonnik pokarmowy 9,37 g, Białko ogółem 23,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/
834 kcal	Tłuszcz 27,04 g, Węglowodany ogółem 89,75 g, Sód 1024,1 mg, Błonnik pokarmowy 12,79 g, w tym cukry 22,05 g, Białko ogółem 34,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,38 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
556 kcal	Sód 774,95 mg, Węglowodany ogółem 55,99 g, w tym cukry 3,95 g, Tłuszcz 30,04 g, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 14,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Batonik zbozowy bakaland /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