

JADŁOSPIS NA 2024-12-21 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
788 kcal	Tłuszcz 47,36 g, Węglowodany ogółem 59,75 g, Sód 1212,52 mg, Błonnik pokarmowy 4,76 g, Białko ogółem 31,37 g, w tym cukry 23,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
848 kcal	Tłuszcz 27,7 g, Węglowodany ogółem 133,52 g, Sód 683,4 mg, Błonnik pokarmowy 16,2 g, w tym cukry 14,05 g, Białko ogółem 31,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata
611 kcal	Tłuszcz 33,66 g, Węglowodany ogółem 58,2 g, Sód 961,09 mg, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Białko ogółem 18,29 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
793 kcal	Tłuszcz 47,99 g, Węglowodany ogółem 57,86 g, Sód 1205,32 mg, Błonnik pokarmowy 6,32 g, Białko ogółem 29,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 23,54 g
Drugie śniadanie	kisiel z jabłkiem
72 kcal	Węglowodany ogółem 17,89 g, Sód 8,65 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,61 g, Tłuszcz 0,12 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany na parze /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
516 kcal	Tłuszcz 10,24 g, Węglowodany ogółem 89,32 g, Sód 502,56 mg, Błonnik pokarmowy 12,19 g, w tym cukry 3,11 g, Białko ogółem 18,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,67 g
Podwieczorek	serek homogenizowany
243 kcal	Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 70,5 mg, Białko ogółem 10,35 g
Kolacja	Chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
524 kcal	Tłuszcz 31,93 g, Węglowodany ogółem 43,35 g, Sód 722,65 mg, Błonnik pokarmowy 2,88 g, Białko ogółem 19,94 g, w tym cukry 7,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jabłko pieczone
612 kcal	Tłuszcz 23,58 g, Węglowodany ogółem 64,49 g, Sód 1085,11 mg, Błonnik pokarmowy 5,12 g, Białko ogółem 37,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 20,73 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; serek homogenizowany ; Kompot z czarnej porzeczki
796 kcal	Tłuszcz 27,46 g, Węglowodany ogółem 121 g, Sód 660 mg, Błonnik pokarmowy 13,05 g, w tym cukry 3,27 g, Białko ogółem 29,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Kolacja	ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/; rukola ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata
423 kcal	Tłuszcz 22,96 g, Węglowodany ogółem 36,51 g, Sód 478,95 mg, Białko ogółem 18,26 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,23 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata bez cukru 250ml ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
630 kcal	Tłuszcz 25,58 g, Węglowodany ogółem 63,98 g, Sód 1031,29 mg, Białko ogółem 33,27 g, Błonnik pokarmowy 9,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 13,5 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 pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; kefir /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
705 kcal	Tłuszcz 15,2 g, Węglowodany ogółem 117,46 g, Sód 669,09 mg, Błonnik pokarmowy 15,33 g, w tym cukry 13,07 g, Białko ogółem 27,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 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	Pomidor /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
494 kcal	Tłuszcz 25,46 g, Węglowodany ogółem 48,83 g, Sód 929,28 mg, Błonnik pokarmowy 7,98 g, Białko ogółem 13,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
788 kcal	Tłuszcz 47,36 g, Węglowodany ogółem 59,75 g, Sód 1212,52 mg, Błonnik pokarmowy 4,76 g, Białko ogółem 31,37 g, w tym cukry 23,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
848 kcal	Tłuszcz 27,7 g, Węglowodany ogółem 133,52 g, Sód 683,4 mg, Błonnik pokarmowy 16,2 g, w tym cukry 14,05 g, Białko ogółem 31,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/
611 kcal	Tłuszcz 33,66 g, Węglowodany ogółem 58,2 g, Sód 961,09 mg, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Białko ogółem 18,29 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta podstawowa dzieci 2-3 lata

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
400 kcal	Tłuszcz 20,38 g, Węglowodany ogółem 42,46 g, Sód 688,86 mg, Błonnik pokarmowy 5,92 g, Białko ogółem 9,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,08 g, w tym cukry 10,79 g
Drugie śniadanie	kisiel z jabłkiem
72 kcal	Węglowodany ogółem 17,89 g, Sód 8,65 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,61 g, Tłuszcz 0,12 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany na parze /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
386 kcal	Tłuszcz 9,03 g, Węglowodany ogółem 63,48 g, Sód 469,78 mg, Błonnik pokarmowy 10,69 g, w tym cukry 2,73 g, Białko ogółem 14,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,67 g
Podwieczorek	serek homogenizowany
243 kcal	Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 70,5 mg, Białko ogółem 10,35 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska parzona /Alergeny: 10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/

279 kcal	Tłuszcz 16,33 g, Węglowodany ogółem 24,8 g, Sód 362,32 mg, Błonnik pokarmowy 1,32 g, Białko ogółem 9,98 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,08 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
788 kcal	Tłuszcz 47,36 g, Węglowodany ogółem 59,75 g, Sód 1212,52 mg, Błonnik pokarmowy 4,76 g, Białko ogółem 31,37 g, w tym cukry 23,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
549 kcal	Tłuszcz 10,96 g, Węglowodany ogółem 94,46 g, Sód 609,3 mg, Błonnik pokarmowy 13,92 g, w tym cukry 3,25 g, Białko ogółem 19,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
611 kcal	Tłuszcz 33,66 g, Węglowodany ogółem 58,2 g, Sód 961,09 mg, Białko ogółem 18,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 6,84 g, w tym cukry 7,41 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
557 kcal	Tłuszcz 26,13 g, Węglowodany ogółem 57,45 g, Sód 810,49 mg, Błonnik pokarmowy 6,26 g, Białko ogółem 20,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,05 g, w tym cukry 23,54 g
Drugie śniadanie	kisiel z jabłkiem
72 kcal	Węglowodany ogółem 17,89 g, Sód 8,65 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,61 g, Tłuszcz 0,12 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany na parze /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
386 kcal	Tłuszcz 9,03 g, Węglowodany ogółem 63,48 g, Sód 469,78 mg, Błonnik pokarmowy 10,69 g, w tym cukry 2,73 g, Białko ogółem 14,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,67 g
Podwieczorek	serek homogenizowany
243 kcal	Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 70,5 mg, Białko ogółem 10,35 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska parzona /Alergeny: 10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
289 kcal	Tłuszcz 16,48 g, Węglowodany ogółem 26,78 g, Sód 363,22 mg, Błonnik pokarmowy 1,92 g, Białko ogółem 9,98 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,08 g
wieczorny posiłek	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g