

JADŁOSPIS NA 2024-08-24 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; Musztarda /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
765 kcal	Sód 1073,48 mg, Węglowodany ogółem 52,99 g, w tym cukry 16,22 g, Tłuszcz 47,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 31,68 g, Błonnik pokarmowy 4,31 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone /Alergeny: 7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
759 kcal	Tłuszcz 35,71 g, Węglowodany ogółem 79,99 g, Sód 1242,78 mg, Błonnik pokarmowy 17,22 g, w tym cukry 18,6 g, Białko ogółem 27,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,66 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
595 kcal	Sód 961,05 mg, Węglowodany ogółem 54,2 g, w tym cukry 3,41 g, Tłuszcz 33,66 g, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Białko ogółem 18,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; serek homogenizowany
790 kcal	Sód 1153,77 mg, Węglowodany ogółem 74,03 g, w tym cukry 16,73 g, Tłuszcz 39,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, Białko ogółem 47,97 g, Błonnik pokarmowy 3,19 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
659 kcal	Tłuszcz 24,7 g, Węglowodany ogółem 79,85 g, Sód 1203,91 mg, Błonnik pokarmowy 17,19 g, w tym cukry 18,6 g, Białko ogółem 27,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,66 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
406 kcal	Sód 478,71 mg, Węglowodany ogółem 32,37 g, w tym cukry 3,23 g, Tłuszcz 22,95 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, Białko ogółem 18,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
790 kcal	Sód 1153,77 mg, Węglowodany ogółem 74,03 g, w tym cukry 16,73 g, Tłuszcz 39,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, Białko ogółem 47,97 g, Błonnik pokarmowy 3,19 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	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; fasolka szparagowa z wody ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
659 kcal	Tłuszcz 24,7 g, Węglowodany ogółem 79,85 g, Sód 1203,91 mg, Błonnik pokarmowy 17,19 g, w tym cukry 18,6 g, Białko ogółem 27,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,66 g
Podwieczorek	Galaretkę 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 ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
406 kcal	Sód 478,71 mg, Węglowodany ogółem 32,37 g, w tym cukry 3,23 g, Tłuszcz 22,95 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, Białko ogółem 18,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny positek

winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/

106 kcal Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6**Śniadanie**

Herbata bez cukru 250ml ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/

559 kcal Sód 920,19 mg, Tłuszcz 24,54 g, Węglowodany ogółem 49,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, Białko ogółem 33,27 g, w tym cukry 13,5 g, Błonnik pokarmowy 7,08 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 pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone /Alergeny: 7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan

735 kcal Tłuszcz 27,27 g, Węglowodany ogółem 108,19 g, Sód 1243,98 mg, Błonnik pokarmowy 19,26 g, w tym cukry 22,6 g, Białko ogółem 22,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g

Podwieczorek

jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/

150 kcal Tłuszcz 5 g, Węglowodany ogółem 15,5 g, Sód 157,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Białko ogółem 9 g, w tym cukry 20 g

Kolacja

Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/

422 kcal Sód 817,98 mg, Tłuszcz 24,41 g, Węglowodany ogółem 34,22 g, Błonnik pokarmowy 5,46 g, Białko ogółem 13,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny positek

winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/

106 kcal Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL**Śniadanie**

Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/

580 kcal Sód 584,97 mg, Węglowodany ogółem 61,63 g, w tym cukry 9,74 g, Białko ogółem 27,65 g, Błonnik pokarmowy 4,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Tłuszcz 20,68 g

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem bezglutenowa /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone /Alergeny: 7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok vege 0,5

764 kcal Tłuszcz 27,87 g, Węglowodany ogółem 96,64 g, Sód 1242,29 mg, Błonnik pokarmowy 24,61 g, w tym cukry 26,23 g, Białko ogółem 26,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g

Kolacja

Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/

656 kcal Sód 601,41 mg, Węglowodany ogółem 57,65 g, w tym cukry 8,99 g, Białko ogółem 19,52 g, Błonnik pokarmowy 3,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 34,21 g

wieczorny positek

winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/

106 kcal Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5**Śniadanie**

Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Musztarda /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/

842 kcal Sód 1177,58 mg, Węglowodany ogółem 65,71 g, w tym cukry 15,8 g, Tłuszcz 49,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 30,03 g, Błonnik pokarmowy 8,39 g

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone /Alergeny: 7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki

759 kcal Tłuszcz 35,71 g, Węglowodany ogółem 79,99 g, Sód 1242,78 mg, Błonnik pokarmowy 17,22 g, w tym cukry 18,6 g, Białko ogółem 27,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,66 g

Kolacja

Herbata ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/

587 kcal Sód 935,31 mg, Węglowodany ogółem 49,88 g, w tym cukry 2,99 g, Tłuszcz 34,12 g, Błonnik pokarmowy 7,98 g, Białko ogółem 16,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/

106 kcal Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; Musztarda /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/

633 kcal Tłuszcz 42,4 g, Węglowodany ogółem 38,65 g, Sód 947,68 mg, Białko ogółem 22,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 4,31 g, w tym cukry 4,67 g

Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Jajko sadzone /Alergeny: 7,3/; Smoothe ; Kompot z czarnej porzeczki

751 kcal Tłuszcz 26,91 g, Węglowodany ogółem 112,49 g, Sód 1242,78 mg, Błonnik pokarmowy 19,72 g, w tym cukry 20,7 g, Białko ogółem 23,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g

Kolacja chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/

595 kcal Tłuszcz 33,66 g, Węglowodany ogółem 54,2 g, Sód 961,05 mg, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Białko ogółem 18,29 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/

106 kcal Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Frankfurterki ; rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Musztarda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/

765 kcal Tłuszcz 47,62 g, Węglowodany ogółem 52,99 g, Sód 1073,48 mg, Błonnik pokarmowy 4,31 g, Białko ogółem 31,68 g, w tym cukry 16,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g

Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Jajko sadzone /Alergeny: 7,3/; Kompot z czarnej porzeczki

421 kcal Tłuszcz 26,66 g, Węglowodany ogółem 34,24 g, Sód 1225,28 mg, Błonnik pokarmowy 13,47 g, w tym cukry 8,2 g, Białko ogółem 17,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g

Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/

595 kcal Tłuszcz 33,66 g, Węglowodany ogółem 54,2 g, Sód 961,05 mg, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Białko ogółem 18,29 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g