

JADŁOSPIS NA 2024-12-01 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Szynka gotowana ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; banan ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/
889 kcal	Sód 1043,08 mg, Węglowodany ogółem 99,42 g, w tym cukry 36,21 g, Tłuszcz 40,24 g, Błonnik pokarmowy 8,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g, Białko ogółem 37,09 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; serek homogenizowany
974 kcal	Tłuszcz 37,01 g, Węglowodany ogółem 129,27 g, Sód 1061,41 mg, Błonnik pokarmowy 14,97 g, Białko ogółem 44,55 g, w tym cukry 14,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,65 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
547 kcal	Tłuszcz 26,71 g, Węglowodany ogółem 58,91 g, Sód 725,59 mg, Błonnik pokarmowy 7,08 g, Białko ogółem 16,61 g, w tym cukry 7,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,35 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	banan ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Szynka gotowana ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/
782 kcal	Tłuszcz 37,42 g, Węglowodany ogółem 77,23 g, Sód 642,48 mg, Błonnik pokarmowy 3,74 g, w tym cukry 36,03 g, Białko ogółem 39,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g
Obiad	Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Ziemniaki puree z chrzanem ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; fasolka szparagowa z wody ; serek homogenizowany
797 kcal	Tłuszcz 22,89 g, Węglowodany ogółem 116,4 g, Sód 1305,44 mg, Błonnik pokarmowy 14,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,07 g, w tym cukry 13,11 g, Białko ogółem 47,69 g
Kolacja	Salata /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
432 kcal	Tłuszcz 20,38 g, Węglowodany ogółem 34,53 g, Sód 250,95 mg, Błonnik pokarmowy 1,73 g, w tym cukry 8,31 g, Białko ogółem 12,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Kiwi
791 kcal	Tłuszcz 40,79 g, Węglowodany ogółem 72,42 g, Sód 1019,67 mg, Błonnik pokarmowy 9,52 g, Białko ogółem 35,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g, w tym cukry 21,6 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	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; sok vege 0,5
684 kcal	Tłuszcz 8,72 g, Węglowodany ogółem 107,21 g, Sód 1037,71 mg, Błonnik pokarmowy 21,6 g, Białko ogółem 39,72 g, w tym cukry 26,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,07 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
507 kcal	Tłuszcz 22,97 g, Węglowodany ogółem 47,6 g, Sód 699,78 mg, Błonnik pokarmowy 8,22 g, Białko ogółem 8,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 1,08 g

wieczorny posiłek

jabłko (1 sztuka)

60 kcal

Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie

chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Szyunka gotowana ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Masło roślinne ; banan

555 kcal

Tłuszcz 19,01 g, Węglowodany ogółem 76,3 g, Błonnik pokarmowy 3,74 g, Białko ogółem 22,07 g, w tym cukry 34,93 g, Sód 296,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,77 g

Obiad

zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot wiśniowy ; serek homogenizowany

797 kcal

Tłuszcz 22,89 g, Węglowodany ogółem 116,4 g, Sód 1305,44 mg, Błonnik pokarmowy 14,78 g, Białko ogółem 47,69 g, w tym cukry 13,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,07 g

Kolacja

chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska parzona /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata

329 kcal

Tłuszcz 10,37 g, Węglowodany ogółem 34,45 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 9,56 g, w tym cukry 8,31 g, Sód 132,4 mg

wieczorny posiłek

jabłko (1 sztuka)

60 kcal

Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie

chleb bezglutenowy ; Szyunka gotowana ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; banan

944 kcal

Białko ogółem 38,31 g, Błonnik pokarmowy 5,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,2 g, Tłuszcz 39,99 g, w tym cukry 41,79 g, Węglowodany ogółem 102,77 g, Sód 642,48 mg

Obiad

zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; sos chrzanowy b/g /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot wiśniowy ; serek homogenizowany

806 kcal

Tłuszcz 22,86 g, Węglowodany ogółem 114,61 g, Sód 1073,85 mg, Błonnik pokarmowy 14,59 g, Białko ogółem 47,79 g, w tym cukry 13,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,07 g

Kolacja

chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata

594 kcal

Białko ogółem 11,45 g, Błonnik pokarmowy 3,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 22,95 g, w tym cukry 14,07 g, Węglowodany ogółem 60,07 g, Sód 250,95 mg

wieczorny posiłek

jabłko (1 sztuka)

60 kcal

Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie

chleb zwykły /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; banan ; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Szyunka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/

889 kcal

Tłuszcz 40,24 g, Węglowodany ogółem 99,42 g, Sód 1043,08 mg, Błonnik pokarmowy 8,53 g, Białko ogółem 37,09 g, w tym cukry 36,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g

Obiad

zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; serek homogenizowany

974 kcal

Tłuszcz 37,01 g, Węglowodany ogółem 129,27 g, Sód 1061,41 mg, Błonnik pokarmowy 14,97 g, Białko ogółem 44,55 g, w tym cukry 14,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,65 g

Kolacja

Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/

615 kcal

Tłuszcz 33,75 g, Sód 959,59 mg, Białko ogółem 18,29 g, Węglowodany ogółem 58,95 g, Błonnik pokarmowy 7,08 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

jabłko (1 sztuka)

60 kcal

Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	rzodkiewka /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; banan ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Szynka gotowana
889 kcal	Tłuszcz 40,24 g, Węglowodany ogółem 99,42 g, Sód 1043,08 mg, Błonnik pokarmowy 8,53 g, Białko ogółem 37,09 g, w tym cukry 36,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny wysokobiałkowy /Alergeny: 7/
138 kcal	Białko ogółem 11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4 g, Tłuszcz 6 g, w tym cukry 10 g, Węglowodany ogółem 10 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; serek homogenizowany
974 kcal	Tłuszcz 37,01 g, Węglowodany ogółem 129,27 g, Sód 1061,41 mg, Błonnik pokarmowy 14,97 g, Białko ogółem 44,55 g, w tym cukry 14,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,65 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
615 kcal	Tłuszcz 33,75 g, Węglowodany ogółem 58,95 g, Sód 959,59 mg, Błonnik pokarmowy 7,08 g, Białko ogółem 18,29 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; banan
757 kcal	Tłuszcz 35,24 g, Węglowodany ogółem 86,17 g, Sód 930,43 mg, Błonnik pokarmowy 8,53 g, Białko ogółem 28,59 g, w tym cukry 23,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt naturalny bez laktozy
821 kcal	Tłuszcz 23,51 g, Węglowodany ogółem 113,07 g, Sód 1085,41 mg, Błonnik pokarmowy 14,97 g, Białko ogółem 39,6 g, w tym cukry 22,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,65 g
Kolacja	Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
615 kcal	Tłuszcz 33,75 g, Sód 959,59 mg, Białko ogółem 18,29 g, Węglowodany ogółem 58,95 g, Błonnik pokarmowy 7,08 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa dzieci 2-3 lata

Śniadanie	Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Masło extra 8g /Alergeny: 7/
256 kcal	Sód 297,05 mg, Węglowodany ogółem 25,41 g, w tym cukry 7,96 g, Tłuszcz 14 g, Białko ogółem 10,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,88 g, Błonnik pokarmowy 1,03 g
Drugie śniadanie	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g
Obiad	Zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki pure z chrzanem ; Kotlet schabowy /Alergeny: 7,3,1/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 1,7/; Kompot wiśniowy
405 kcal	Tłuszcz 13,81 g, Węglowodany ogółem 41,58 g, Sód 416,91 mg, Błonnik pokarmowy 4,61 g, Białko ogółem 24,67 g, w tym cukry 9,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 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 razowy /Alergeny: 1/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska parzona /Alergeny: 10/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
287 kcal	Tłuszcz 17,05 g, Węglowodany ogółem 23,66 g, Sód 353,62 mg, Błonnik pokarmowy 3,12 g, Białko ogółem 8,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,08 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	jabłko

25 kcal

Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 6,05 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1 g