

JADŁOSPIS NA 2024-04-26 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
760 kcal	Sód 664,45 mg, Węglowodany ogółem 77,61 g, w tym cukry 26,31 g, Tłuszcz 35,61 g, Błonnik pokarmowy 9,55 g, Białko ogółem 27,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,13 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/
896 kcal	Tłuszcz 25,76 g, Węglowodany ogółem 126,75 g, Sód 1779,12 mg, Błonnik pokarmowy 14,13 g, Białko ogółem 41,22 g, w tym cukry 19,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,45 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
584 kcal	Sód 609,72 mg, Węglowodany ogółem 60,4 g, w tym cukry 11,48 g, Tłuszcz 24,59 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 14,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; banan ; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
812 kcal	Sód 848,51 mg, Węglowodany ogółem 110,04 g, w tym cukry 35,87 g, Tłuszcz 29,31 g, Błonnik pokarmowy 6,53 g, Białko ogółem 33,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,13 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/
951 kcal	Tłuszcz 26,26 g, Węglowodany ogółem 126,75 g, Sód 1779,12 mg, Błonnik pokarmowy 17,88 g, Białko ogółem 42,97 g, w tym cukry 28,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,45 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
444 kcal	Sód 250,98 mg, Węglowodany ogółem 37,52 g, w tym cukry 11,3 g, Tłuszcz 20,38 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 12,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
75 kcal	Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 18,15 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko (1 sztuka)
706 kcal	Sód 731,1 mg, Tłuszcz 29,34 g, Węglowodany ogółem 88,94 g, Błonnik pokarmowy 12,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,13 g, w tym cukry 3,4 g, Białko ogółem 23,72 g
Drugie śniadanie	Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
79 kcal	Węglowodany ogółem 9,48 g, Sód 63,31 mg, w tym cukry 4,4 g, Tłuszcz 2,43 g, Białko ogółem 4,97 g, Błonnik pokarmowy 0,88 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; mus owocowy ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
889 kcal	Tłuszcz 22,5 g, Węglowodany ogółem 120,46 g, Sód 1817,07 mg, Błonnik pokarmowy 18,68 g, Białko ogółem 40,93 g, w tym cukry 26,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,53 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

501 kcal	Sód 583,28 mg, Tłuszcz 22,95 g, Węglowodany ogółem 46,06 g, Błonnik pokarmowy 8,23 g, Białko ogółem 8,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 1,08 g
wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta wątrobowa - KOD 7

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Kiełki ; banan ; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
830 kcal	Sód 747,51 mg, Węglowodany ogółem 122,74 g, w tym cukry 34,77 g, Tłuszcz 22,51 g, Błonnik pokarmowy 6,53 g, Białko ogółem 36,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,35 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
920 kcal	Tłuszcz 22,6 g, Węglowodany ogółem 126,45 g, Sód 1779,12 mg, Błonnik pokarmowy 21,18 g, Białko ogółem 42,13 g, w tym cukry 49,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,53 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
444 kcal	Sód 250,98 mg, Węglowodany ogółem 37,52 g, w tym cukry 11,3 g, Tłuszcz 20,38 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 12,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
75 kcal	Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 18,15 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
702 kcal	Sód 158,55 mg, Węglowodany ogółem 18,74 g, w tym cukry 23,53 g, Białko ogółem 23,83 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Tłuszcz 25,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; makaron bezglutenowy /Alergeny: 3,6/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Smoothe ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
845 kcal	Tłuszcz 21,56 g, Węglowodany ogółem 133,03 g, Sód 1770,12 mg, Błonnik pokarmowy 13,17 g, Białko ogółem 36,83 g, w tym cukry 34,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,53 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
606 kcal	Sód 250,98 mg, Węglowodany ogółem 11,46 g, w tym cukry 11,06 g, Białko ogółem 11,93 g, Błonnik pokarmowy 3,07 g, Tłuszcz 19,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
75 kcal	Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 18,15 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
760 kcal	Sód 664,45 mg, Węglowodany ogółem 77,61 g, w tym cukry 26,31 g, Tłuszcz 35,61 g, Błonnik pokarmowy 9,55 g, Białko ogółem 27,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,13 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/
896 kcal	Tłuszcz 25,76 g, Węglowodany ogółem 126,75 g, Sód 1779,12 mg, Błonnik pokarmowy 14,13 g, Białko ogółem 41,22 g, w tym cukry 19,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,45 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rozszonka /Alergeny: 7/
584 kcal	Sód 609,84 mg, Węglowodany ogółem 60,49 g, w tym cukry 11,48 g, Tłuszcz 24,6 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g, Białko ogółem 14,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Śliwki

74 kcal Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dzienna szkoła

Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/

693 kcal Tłuszcz 21,32 g, Węglowodany ogółem 90,51 g, Sód 993,72 mg, Błonnik pokarmowy 11,13 g, Białko ogółem 35,82 g, w tym cukry 11,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,53 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie Herbata ; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/

760 kcal Sód 664,45 mg, Węglowodany ogółem 77,61 g, w tym cukry 26,31 g, Tłuszcz 35,61 g, Błonnik pokarmowy 9,55 g, Białko ogółem 27,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,13 g

Drugie śniadanie Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/

79 kcal Węglowodany ogółem 9,48 g, Sód 63,31 mg, w tym cukry 4,4 g, Tłuszcz 2,43 g, Białko ogółem 4,97 g, Błonnik pokarmowy 0,88 g

Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbozowy bakaland /Alergeny: 1/

896 kcal Tłuszcz 25,76 g, Węglowodany ogółem 126,75 g, Sód 1779,12 mg, Błonnik pokarmowy 14,13 g, Białko ogółem 41,22 g, w tym cukry 19,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,45 g

Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

84 kcal Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g

Kolacja Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły (podstawowa) /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; ser wiejski wysokobiałkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

705 kcal Sód 733,32 mg, Węglowodany ogółem 61,8 g, w tym cukry 11,48 g, Tłuszcz 31,07 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 28,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g

wieczorny posiłek Śliwki

74 kcal Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa komercja

Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/; makaron gotowany /Alergeny: 1/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/

693 kcal Tłuszcz 21,32 g, Węglowodany ogółem 90,51 g, Sód 993,72 mg, Błonnik pokarmowy 11,13 g, Białko ogółem 35,82 g, w tym cukry 11,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,53 g