

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 8.01.2024  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2375.53 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 302.90 g; Cukry proste: 31.97 g; Sód: 1530.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.90 g;		
<p><b>Ryż na mleku 300ml</b>( Ryż, mleko) <b>Bułka grahamka 70g,</b> <b>Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Baleron drobiowy 60g,</b> <b>Serek Hochland twarogowy 30g, Ogórek świeży 30g,</b> <b>Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml</b> (mleko, cukier, Kawa zbożowa )</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten</i></p>	<p><b>Grochowa 400ml</b> (Ziemniaki, groch, marchew,seler, pietruszka, korpus z kurcz., cebula, mąka, pora, czosnek) <b>Kotlet pożarski 90g</b> (mięso drob, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) <b>Surówka z kapusty czerwonej 150g</b> (kapusta czerwona, jabłka , cebula, olej) , <b>Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy z/c 250ml</b> (truskawki, cukier) <b>Jabłko 150g</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, jajo</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g,Chleb graham30g Masło 15g, Kielbasa krakowska 30g Sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100g, Pasta z jajka z koperkiem 50g, Herbata 250ml</b> ( cukier, herbata czarna,),</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko, jajko</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<b>Dieta cukrzycowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2306.35 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Cukry proste: 12.96 g; Sód: 1740.68 mg; Błonnik pokarmowy: 34.52 g;		
<p><b>Ryż na mleku 300ml</b>( Ryż, mleko),<b>Chleb bal.70g, Chleb graham .30g ,Masło 15g Baleron drobiowy 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Ogórek świeży 30g, Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml</b> (mleko, Kawa zbożowa )</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten,</i></p> <p><b>II Śniadanie :Koktajl z owoców mieszanych 200g</b> (maślanka, owoce mrożone)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, jaja</i></p>	<p><b>Makaronowa 400ml</b> (Ziemniaki, makaron, , marchew, seler, pietruszka) <b>Klopsik drobiowy 90g</b> (mięso drob, Chleb pszenny, bułka tarta, , olej, jaja) <b>Ziemniaki 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g</b> (kapusta czerwona, jabłka , cebula, olej) , <b>Sos koperkowy 100ml</b> (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler,koper)<b>Kompot truskawkowy b/c 250ml</b> (truskawki)</p> <p><i>*alergeny:gluten, gorczyca,, jaja</i></p> <p><b>Pod: Kisiel z owocami b/c 200</b> ( mąka ziemniaczana, czarna porzeczka,)</p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 15g, Kielbasa krakowska 30g Sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100g, Pasta z jajka z koperkiem 50g, Herbata 250ml</b> (herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko jajko</i></p> <p><b>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Ser topiony 25</b></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 8.01.2024  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta lekko strawna</b> Wartości odżywcze: Energia : 2250.89 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 45.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; Cukry proste: 57.66 g; Sód: 1957.83 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g;		
<b>Ryż na mleku 300ml</b> ( Ryż, mleko), <b>Chleb bal.70g, Chleb graham .30g, Masło 15g Baleron drobiowy 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Salatką z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml</b> (mleko, cukier, Kawa zbożowa )  <i>*alergeny: mleko, gluten,</i>	<b>Makaronowa 400ml</b> (Ziemniaki, makaron, , marchew, seler, pietruszka) <b>Klopsik drobiowy 90g</b> (mięso drob, Chleb pszenny, bułka tarta, , olej, jaja) <b>Ziemniaki 150g Salatką z selera i jabłka 150g</b> (seler, jabłko, olej) <b>Sos koperkowy 100ml</b> (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler,koper) <b>Kompot truskawkowy z/c 250ml</b> (truskawki, cukier)  <i>*alergeny:gluten, gorczyca, jaja</i>	<b>Chleb bal.70g, Chleb graham .30g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 30g, Pasta z jajka z koperkiem 50g, Herbata 250ml</b> ( cukier, herbata czarna,)  <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko jajko</i>  <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b>
<b>Dieta lekko strawna mielona</b> Wartości odżywcze: Energia : 2241.66 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; Cukry proste: 56.99 g; Sód: 1566.75 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g;		
<b>Ryż na mleku 300ml</b> ( Ryż, mleko), <b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Baleron drobiowy 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Salatką z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml</b> (mleko, cukier, Kawa zbożowa ) <i>*alergeny: mleko, gluten,</i>  <b>II Śniadanie: Koktajl z owoców mieszanych 200g</b> (maślanka, owoce mrożone, cukier)  <i>*alergeny: mleko, gluten, jaja</i>	<b>Makaronowa 400ml</b> (Ziemniaki, makaron, , marchew, seler, pietruszka) <b>Klopsik drobiowy 90g</b> (mięso drob, Chleb pszenny, bułka tarta, , olej, jaja) <b>Sos koperkowy 100ml</b> (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler,koper) <b>Ziemniaki150g Salatką z selera i jabłka 150g</b> (seler, jabłko, olej) <b>Kompot truskawkowy z/c 250ml</b> (truskawki, cukier)  <i>*alergeny:gluten, gorczyca, jaja</i> <b>Pod: Kisiel z owocami z/c 200</b> (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier) <i>*alergeny: mleko, jaja, gluten</i>	<b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Kielbasa krakowska 30g Pasta z jajka z koperkiem 50g,herbata 250ml</b> ( cukier, herbata czarna,)  <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko</i>  <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b>
<b>Dieta lekko strawna niskotłuszczowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2130.10 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 36.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; Cukry proste: 54.46 g; Sód: 1317.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.29 g;		
<b>Ryż na mleku 300ml</b> ( Ryż, mleko), <b>Chleb bal.70g ,Chleb graham 30g,Masło 10g, Baleron drobiowy 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Salatką z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml</b> (mleko, cukier, Kawa zbożowa )  <i>*alergeny: mleko, gluten,</i>	<b>Makaronowa 400ml</b> (Ziemniaki, makaron, , marchew, seler, pietruszka) <b>Klopsik drobiowy 90g</b> (mięso drob, Chleb pszenny, bułka tarta, , olej, jaja) <b>Ziemniaki 150g Salatką z selera i jabłka 150g</b> (seler, jabłko, olej) <b>Sos koperkowy 100ml</b> (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler,koper) <b>Kompot truskawkowy z/c 250ml</b> (truskawki, cukier)	<b>Chleb bal.70g, Chleb graham .30g, Masło 10g Kielbasa krakowska 30g, Pasta z białka z koperkiem 50g, herbata 250ml</b> ( cukier, herbata czarna,)  <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko</i>  <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 8.01.2024  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
*alergeny:gluten, gorczyca, jaja		
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartości odżywcze: Energia : 2148.94 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 299.98 g; Cukry proste: 58.81 g; Sód: 1619.39 mg; Błonnik pokarmowy: 27.52 g;		
<p><b>Ryż na mleku 150ml</b>( Ryż, mleko), <b>Chleb bal. 50g ,Masło 15g, Mielonka z indyka 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Ogórek świeży 50g, Kawa z mlekiem 250ml</b> (mleko, cukier, Kawa zbożowa )</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten,</i></p> <p><b>II Śniadanie: Koktajl z owoców mieszanych 200g</b> (maślanka, owoce mrożone, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, jaja</i></p>	<p><b>Makaronowa 200ml</b> (Ziemniaki, makaron, , marchew, seler, pietruszka) <b>Klopsik drobiowy 90g</b> (mięso drob, Chleb pszenny, bułka tarta, , olej, jaja) <b>Sos koperkowy 100ml</b> (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler,koper)<b>Salatka z selera i jabłka 150g</b>(seler, jabłko, olej)<b>Ziemniaki 80g Kompot truskawkowy z/c 250ml</b> (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, jaja</i></p> <p><b>Pod: Kisiel z owocami z/c 200</b> (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>	<p><b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Kielbasa krakowska 30g, Pasta z jajka z koperkiem 50g, Salatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100g, herbata 250ml</b> ( cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Wartości odżywcze: Energia : 2361.61 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; Cukry proste: 57.54 g; Sód: 1621.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.92 g;		
<p><b>Ryż na mleku 300ml</b>( Ryż, mleko), <b>Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g Baleron drobiowy 60g Serek Hochland twarogowy 30g, Ogórek świeży 30g, Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml</b> (mleko, cukier, Kawa zbożowa )</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten</i></p> <p><b>II Śniadanie: Koktajl z owoców mieszanych 200g</b> (maślanka, owoce mrożone, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, jaja</i></p>	<p><b>Grochowa 400ml</b> (Ziemniaki, groch, marchew,seler, pietruszka, korpus z kurcz., cebula, mąka, pora, czosnek) <b>Kotlet pożarski 90g</b> (mięso drob, Chleb pszenny, bułka tarta, , olej, jaja)<b>Ziemniaki 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g</b> (kapusta czerwona, jabłka , cebula, olej) , <b>Kompot truskawkowy z/c 250ml</b> (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, jajo</i></p> <p><b>Pod: Kisiel z owocami z/c 200</b> (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>	<p><b>Chleb bal.70g, Chleb graham .30g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 30g, Pasta z jajka z koperkiem 50g, Salatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100g, Herbata 250ml</b> ( cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko jajko</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>