

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 10.01.2024  Obiad Podwieczerek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Wartości odżywcze: 2298.68 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; Cukry proste: 42.94 g; Sód: 1502.95 mg; Błonnik pokarmowy: 34.09 g;		
<p><b>Makaron na mleku 300ml</b>( mleko,Makaron), <b>Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Pomidor 30g, Rzodkiewka 30g, Kawa zbożowa 250ml</b> ( mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten</i></p>	<p><b>Ogórkowa 400ml</b>(ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana, marchew, seler, pietruszka, mąka) <b>Polędwiczka wieprzowa 90g</b>(polędwica wieprzowa, mąka pszenna) <b>Brokuł gotowany 150g, Kasza orkiszowa 150g, Sos koperkowy 100ml</b> (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) <b>Kisiel płynny 250g</b> (Kisiel, cukier) <b>Jogurt owocowy 100g</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler , jaja</i></p>	<p><b>Chleb balt. 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g , Ryba po grecku 100g</b> (mintaj, marchew, koncentrat pomidorowy, olej, mąka, seler, pietruszka, por, jaja) <b>Baleron drobiowy 30g, Surówka z kapusty pekińskiej i papryki 100g, Herbata 250ml</b> ( cukier, Herbata )</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta cukrzycowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2105.75 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 273.67 g; Cukry proste: 18.55 g; Sód: 1395.70 mg; Błonnik pokarmowy: 35.67 g;		
<p><b>Makaron na mleku 300ml</b>( mleko,Makaron), <b>Chleb balt. 70g, Chleb graham 30g ,Masło 15g , Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Pomidor 30g, Rzodkiewka 30g, Kawa zbożowa 250ml</b> ( mleko, ,Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie : Sok Pomidorowy 330ml</b></p>	<p><b>Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml</b> (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mąka) <b>Polędwiczka wieprzowa 90g</b>(polędwica wieprzowa, mąka pszenna) <b>Brokuł gotowany 150g, Kasza orkiszowa 150g, Sos koperkowy 100ml</b> (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) <b>Kisiel płynny 250g</b> (Kisiel)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler</i></p> <p><b>Pod: Sałatka Caprese 150g</b> (Pomidor, ser mozzarella, olej, bazylija)</p>	<p><b>Chleb balt. 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Ryba po grecku 100g</b> (mintaj, marchew, koncentrat pomidorowy, olej, mąka, seler, pietruszka, por, jaja) <b>Baleron drobiowy 30g, Surówka z kapusty pekińskiej i papryki 100g, Herbata 250ml</b> (Herbata )</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Chleb graham 30g, Masło 10g, Twaróg 30g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 10.01.2024  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta lekko strawna</b> Wartości odżywcze: Energia : 2053.09 kcal; Białko ogółem: 70.57 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 313.01 g; Cukry proste: 56.82 g; Sód: 1896.93 mg; Błonnik pokarmowy: 34.07 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml</b> ( mleko,Makaron), <b>Chleb biał. 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Salatką z marchwi i selera 80g, Kawa zbożowa 250ml</b> ( mleko, cukier,Kawa zbożowa)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	<b>Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml</b> (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mąka) <b>Polędwiczka wieprzowa 90g</b> (polędwica wieprzowa, mąka pszenna) <b>Kasza orkiszowa 150g, Jarzynka gotowana 150g</b> (marchew pietruszka, seler, mąka) <b>Kisiel płynny 250g</b> (Kisiel, cukier) <b>Jogurt owocowy 100g</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler</i>	<b>Chleb biał. 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Ryba po grecku 100g</b> (mintaj, marchew, koncentrat pomidorowy, olej, mąka, seler, pietruszka, por, jaja) <b>Baleron drobiowy 30g, Salatką z cukinii 80g, Herbata 250ml</b> ( cukier, Herbata )  <i>*alergeny: gluten, mleko</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta lekko strawna mielona</b> Wartości odżywcze: Energia : 2079.37 kcal; Białko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; Cukry proste: 56.19 g; Sód: 1929.89 mg; Błonnik pokarmowy: 35.14 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml</b> ( mleko,Makaron), <b>Chleb biał. 100g, Masło 15g, Szynkóweczka 60g, Salatką z marchwi i selera 80g, Serek tartare 20g, Kawa zbożowa 250ml</b> ( mleko, cukier,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie: Chrupki 30g</b>	<b>Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml</b> (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mąka) <b>Polędwiczka wieprzowa 90g</b> (polędwica wieprzowa, mąka pszenna), <b>Kasza orkiszowa 150g, Jarzynka gotowana 150g</b> (marchew pietruszka, seler, mąka) <b>Kisiel płynny 250g</b> (Kisiel, cukier)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>  <b>Pod: Biszkopty 30g</b> <i>*alergeny : mleko, gluten, jaja</i>	<b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pulpet rybny w sosie greckim 100g</b> (mintaj, marchew, koncentrat pomidorowy, olej, mąka, seler, pietruszka, por, jaja) <b>Baleron drobiowy 30g, Salatką z cukinii 80g, Herbata 250ml</b> ( cukier, Herbata )  <i>*alergeny: gluten, mleko</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta lekko strawna niskotłuszczowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2089.79 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 40.74 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; Cukry proste: 57.10 g; Sód: 1715.88 mg; Błonnik pokarmowy: 31.06 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml</b> ( mleko,Makaron), <b>Chleb biał. 70g, Chleb graham 30g Masło 10g, Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Salatką z marchwi i selera 80g, Kawa zbożowa 250ml</b> ( mleko, cukier,Kawa zbożowa)  <i>*Alergeny: gluten, mleko</i>	<b>Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml</b> (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mąka) <b>Polędwiczka wieprzowa 90g</b> (polędwica wieprzowa, mąka pszenna) <b>Kasza orkiszowa 150g, Jarzynka gotowana 150g</b> (marchew pietruszka, seler, mąka) <b>Kisiel płynny 250g</b> (Kisiel, cukier) <b>Jogurt owocowy 100g</b>	<b>Chleb biał. 70g, Chleb graham 30g, Masło 10g, Ryba po grecku 100g</b> (mintaj, marchew, koncentrat pomidorowy, olej, mąka, seler, pietruszka, por, jaja) <b>Baleron drobiowy 30g, Salatką z cukinii 80g, Herbata 250ml</b> ( cukier, Herbata )  <i>*alergeny: gluten, mleko</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 10.01.2024  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
	<i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	<b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartości odżywcze: Energia : 1974.89 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 45.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Cukry proste: 55.23 g; Sód: 1717.38 mg; Błonnik pokarmowy: 26.28 g;		
<p><b>Makaron na mleku 150ml</b>( mleko,Makaron), <b>Chleb bałt. 50g, Masło 15g, Szynkówečka 60g, Serek tartare 20g, Pomidor 80g Kawa zbożowa 250ml</b> ( mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko</i></p> <p><b>II Śniadanie: Sok marchwiowy 300ml</b></p>	<p><b>Ziemniaczanka z natką pietruszki 200ml</b> (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mąka) <b>Polędwiczka wieprzowa 90g</b>(polędwica wieprzowa, mąka pszenna) <b>Kasza orkiszowa 150g, Jarzynka gotowana 150g</b> (marchew pietruszka, seler, mąka) <b>Kisiel płynny 250g</b> (Kisiel, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p> <p><b>Podwieczorek: Biszkopty 30g</b> <i>*alergeny : mleko, gluten, jaja</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Pulpet rybny w sosie greckim 100g</b>(mintaj, marchew, koncentrat pomidorowy, olej, mąka, seler, pietruszka, por, jaja) <b>Baleron drobiowy 30g, Sałatka z cukinii 80g, Herbata 250ml</b> ( cukier, Herbata )</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Wartości odżywcze: Energia : 2369.78 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 327.47 g; Cukry proste: 52.81 g; Sód: 1545.05 mg; Błonnik pokarmowy: 34.18 g;		
<p><b>Makaron na mleku 300ml</b>( mleko,Makaron), <b>Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło15g, Szynkówečka 60g, Serek tartare 20g, Pomidor 30g, Rzodkiewka 30g, Kawa zbożowa 250ml</b> ( mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie: Sok marchwiowy 300ml</b></p>	<p><b>Ogórkowa 400ml</b>(ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana, marchew, seler, pietruszka, mąka) <b>Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g</b>(przecier jabłk., ryż, mleko, olej) <b>Sos waniliowy z/c 140ml</b>(mleko, cukier, budyń wanil.), <b>Kisiel płynny 250g</b> (Kisiel, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, seler</i></p> <p><b>Podwieczorek: Biszkopty 30g</b> <i>*alergeny : mleko, gluten, jaja</i></p>	<p><b>Chleb bałt. 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Ryba po grecku 100g</b> (mintaj, marchew, koncentrat pomidorowy, olej, mąka, seler, pietruszka, por, jaja) <b>Baleron drobiowy 30g, Surówka z kapusty pekińskiej i papryki 100g, Herbata 250ml</b> ( cukier, Herbata )</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>