

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 14.01.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2372.90 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; Cukry proste: 42.07 g; Sód: 1184.66 mg; Błonnik pokarmowy: 32.74 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (Płatki owsiane, mleko)Chleb bal.70g chleb graham 30g, Masło 15g Kielbasa krakowska 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Salátka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej), kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, jaja</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny z/śm 400ml(wyw.mięśny, ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, śmietana) Makaron razowy 200g, Sos szpinakowy z piersią z kurczaka 150g(piersi z kurczaka, śmietana, szpinak, marchew) Kisiel płynny 250ml (cukier, kisiel) Mandarynka 1 szt.</p> <p><i>*alergeny:gluten, seler, jaja, gorczyca,mleko</i></p>	<p>Chleb bal.70g chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta z czerwonej soczewicy 60g, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Papryka 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny:gluten,mleko</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2406.99 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 305.45 g; Cukry proste: 14.24 g; Sód: 1510.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.75 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (Płatki owsiane, mleko) Chleb bal.70g chleb graham 30g, Masło 15g Kielbasa krakowska 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Salátka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej), kawa z mlekiem 250ml (mleko, kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, jaja</i></p> <p>II Śniadanie : Kefir 200g</p> <p><i>*alergeny:mleko,</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny b/śm 400ml(wyw.mięśny, ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka) Makaron razowy 200g, Sos szpinakowy z piersią z kurczaka 150g(piersi z kurczaka, śmietana, szpinak, marchew) Kisiel płynny 250ml (kisiel)</p> <p><i>*alergeny:gluten, seler, jaja, gorczyca,mleko</i></p> <p>Pod: Kalafior gotowany 150g</p>	<p>Chleb bal.70g chleb graham 30g, Masło 15g Pasta z czerwonej soczewicy 60g, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Papryka 30g, Herbata 250ml (Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny:gluten,mleko</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Serek tartare 20g,</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 14.01.2024		Kolacja Posilek nocny
Dieta lekko strawna Wartości odżywcze: Energia : 2300.79 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; Cukry proste: 48.51 g; Sód: 1539.16 mg; Błonnik pokarmowy: 32.82 g;			
Płatki owsiane na mleku 300ml (Płatki owsiane, mleko) Chleb bal.70g chleb graham 30g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Mus z jabłka 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa) <i>*alergeny:mleko, gluten, jaja</i>	Krupnik jęczmienny z/śm 400ml (wyw.mięсны, ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, śmietana) Makaron razowy 200g, Sos szpinakowy z piersią z kurczaka 150g (piersi z kurczaka, śmietana, szpinak, marchew) Kisiel płynny 250ml (cukier, kisiel) <i>*alergeny:gluten, seler, jaja, gorczyca,mleko</i>	Chleb bal.70g chleb graham 30g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny:gluten,mleko</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt	
Dieta lekko strawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2291.74 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 363.60 g; Cukry proste: 59.08 g; Sód: 1069.09 mg; Błonnik pokarmowy: 32.51 g			
Płatki owsiane na mleku 300ml (Płatki owsiane, mleko) chleb bal.100g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Mus z jabłka 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa) <i>*alergeny:mleko, gluten,</i> II Śniadanie: Galaretka owocowa 150g	Krupnik jęczmienny z/śm 400ml (wyw.mięсны, ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, śmietana) Makaron razowy 200g, Sos szpinakowy z piersią z kurczaka 150g (piersi z kurczaka, śmietana, szpinak, marchew) Kisiel płynny 250ml (cukier, kisiel) <i>*alergeny:gluten, seler, jaja, gorczyca,mleko</i> Pod: Sok owocowy 200ml	Chleb bal.100g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten,mleko</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt	
Dieta lekko strawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2362.63 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 41.15 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 385.00 g; Cukry proste: 58.56 g; Sód: 1116.66 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;			
Płatki owsiane na mleku 300ml (Płatki owsiane, mleko), Chleb bal.70g chleb graham 30g, Masło 10g, Kielbasa krakowska 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Mus z jabłka 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa)	Krupnik jęczmienny b/śm 400ml (wyw.mięсны, ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka,) Makaron razowy 200g, Sos szpinakowy z piersią z kurczaka 150g (piersi z kurczaka, śmietana, szpinak, marchew) Kisiel płynny 250ml (cukier, kisiel) <i>*alergeny:gluten, seler, jaja, gorczyca,mleko</i>	Chleb bal.70g chleb graham 30g, Masło 10g, Polędwica sopocka 60g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny:gluten,mleko</i>	

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 14.01.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
*alergeny:mleko, gluten,		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 2039.06 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 46,31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 302.82 g; Cukry proste: 53.46 g; Sód: 1013.48 mg; Błonnik pokarmowy: 31.99 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 150ml (Płatki owsiane, mleko), chleb bal.50g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej), kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa)</p> <p>*alergeny:mleko, gluten, jaja</p> <p>II Śniadanie: Mandarynka 1szt</p>	<p>Krupnik jęczmienny z/śm 200ml(wyw.mięśny, ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, śmietana) Makaron razowy 200g, Sos szpinakowy z piersią z kurczaka 150g(piersi z kurczaka, śmietana, szpinak, marchew) Kisiel płynny 250ml (cukier, kisiel)</p> <p>*alergeny:gluten, seler, jaja, gorczyca,mleko</p> <p>Pod: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Chleb Balton.50g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Pomidor 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p>*alergeny:gluten,mleko</p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2372.70 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 387.86 g; Cukry proste: 54.19 g; Sód: 1273.76 mg; Błonnik pokarmowy: 34.30 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (Płatki owsiane, mleko) Chleb bal.70g chleb graham 30g, Masło 15g Kielbasa krakowska 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej), kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa)</p> <p>*alergeny:mleko, gluten, jaja</p> <p>II Śniadanie: Mandarynka 1szt</p>	<p>Krupnik jęczmienny z/śm 400ml(wyw.mięśny, ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, śmietana) Makaron razowy 200g, Sos szpinakowy z piersią z kurczaka 150g(piersi z kurczaka, śmietana, szpinak, marchew) Kisiel płynny 250ml (cukier, kisiel)</p> <p>*alergeny:gluten, seler, jaja, gorczyca,mleko</p> <p>Pod: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Chleb bal.70g chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta z czerwonej soczewicy 60g, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Papryka 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p>*alergeny:gluten,mleko</p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 14.01.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny