

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 17.03.2024  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> 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><b>Płatki owsiane na mleku 300ml (Płatki owsiane, mleko) Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g Kielbasa krakowska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Salátka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej), kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa)</b> <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p><b>Krupnik jęczmienny z/śm 400ml(wyw.mięсны, ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, śmietana) Kotlet pożarski 90g (mięso drob, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Surówka z warzyw mieszanych 150g(kapusta biała, marchew, seler, por, ogórek kons., olej) Ziemniaki 150g, Kisiel płynny 250ml (cukier, kisiel) Mandarynka 1szt.</b>  <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko,jaja</i></p>	<p><b>Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g, Pasta z czerwonej soczewicy 60g, Polędwica sopočka 30g, Pomidor 50g, Papryka 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta cukrzycowa</b> 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><b>Płatki owsiane na mleku 300ml (Płatki owsiane, mleko) chleb razowy 75g, Masło 15g Kielbasa krakowska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Salátka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej), kawa z mlekiem 250ml (mleko, kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie : Kefir 200g</b>  <i>*alergeny:mleko,</i></p>	<p><b>Krupnik jęczmienny z/śm 400ml(wyw.mięсны, ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, śmietana) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bułka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler) Surówka z warzyw mieszanych 150g(kapusta biała, marchew, seler, por, ogórek kons., olej) Ziemniaki 150g, Kisiel płynny 250ml (kisiel)</b>  <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko,jaja</i>  <b>Pod:</b> Kalafior gotowany 150g</p>	<p><b>chleb razowy 75g, Masło 15g</b> Pasta z czerwonej soczewicy 60g, <b>Polędwica sopočka 30g,</b> Pomidor 50g, Papryka 30g, Herbata 250ml (Herbata czarna)  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g, Masło 10g, Serek tartare 20g,  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 17.03.2024  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>Dieta lekko strawna</b> 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;		
<p><b>Platki owsiane na mleku 300ml (Platki owsiane, mleko) Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Mus z jabłka 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p><b>Krupnik jęczmienny b/śm 400ml(wyw.mięсны, ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka.) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięсо drob, bułka tarta, mąka, jaja) Salátka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler) Ziemniaki 150g, Kisiel płynny 250ml (cukier, kisiel)</b></p> <p><i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i></p>	<p><b>Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Serek tartare 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta lekko strawna mielona</b> 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		
<p><b>Platki owsiane na mleku 300ml (Platki owsiane, mleko)chleb bal.100g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Mus z jabłka 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie:</b> Galaretka owocowa 150g</p>	<p><b>Krupnik jęczmienny b/śm 400ml(wyw.mięсны, ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka.) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięсо drob, bułka tarta, mąka, jaja) Salátka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler) Kisiel płynny 250ml (cukier, kisiel)</b></p> <p><i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i></p> <p><b>Pod:</b> Sok owocowy 200ml</p>	<p><b>Chleb bal.100g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Serek tartare 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta lekko strawna niskotłuszczowa</b> 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;		
<p><b>Platki owsiane na mleku 300ml (Platki owsiane, mleko), Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 10g, Kielbasa krakowska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Mus z jabłka 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa)</b></p>	<p><b>Krupnik jęczmienny b/śm 400ml(wyw.mięсны, ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka.) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięсо drob, bułka tarta, mąka, jaja) Salátka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler) Kisiel płynny 250ml</b></p>	<p><b>Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 10g, Polędwica sopocka 60g, Serek tartare 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 17.03.2024		Kolacja Posilek nocny
*alergeny :mleko, gluten, gorczyca	(cukier, kisiel) *alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko		<b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> 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><b>Płatki owsiane na mleku 150ml (Płatki owsiane, mleko), chleb bal.50g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Salátka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej), kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa)</b></p> <p>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</p> <p>II Śniadanie: Mandarynka 1szt</p>	<p><b>Krupnik jęczmienny z/śm 200ml(wyw.mięсны, ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, śmietana) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięсо drob, bułka tarta, mąka, jaja) Salátka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler) Kisiel płynny 250ml (cukier, kisiel)</b></p> <p>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</p> <p><b>Pod:</b> Sok owocowy 200ml</p>	<p><b>Chleb Balton.50g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Serek tartare 20g, Pomidor 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b></p> <p>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>	
<b>Dieta dzieci dużych</b> 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><b>Płatki owsiane na mleku 300ml (Płatki owsiane, mleko) Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g Kielbasa krakowska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Salátka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej), kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa)</b></p> <p>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</p> <p>II Śniadanie: Mandarynka 1szt</p>	<p><b>Krupnik jęczmienny z/śm 400ml(wyw.mięсны, ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, śmietana) Kotlet pożarski 90g (mięсо drob, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Surówka z warzyw mieszanych 150g(kapusta biała, marchew, seler, por, ogórek kons., olej) Ziemniaki 150g, Kisiel płynny 250ml (cukier, kisiel)</b></p> <p>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mlek,jaja</p> <p><b>Pod:</b> Sok owocowy 200ml</p>	<p><b>Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g, Pasta z czerwonej soczewicy 60g, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Papryka 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b></p> <p>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>	

<b>Śniadanie</b> <b>II Śniadanie</b>	<b>Jadłospis na dzień niedziela 17.03.2024</b> <b>Obiad</b> <b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b> <b>Posiłek nocny</b>