

| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Jadłospis na dzień poniedziałek 25.03.2024<br><br>Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posilek nocny   |
|--|--|--|
| <b>Dieta podstawowa</b> <b>Wartość kaloryczna :2368,52</b> <b>Białko:96,66</b> <b>Tłuszcze: 59,61</b> <b>Kwasy tłuszczowe: 21,05</b> <b>Węglowodany:359,83</b> <b>Cukry Proste:37,99</b> <b>Sód:1295,37</b> <b>Błonnik:33,49</b>   |  |  |
| <p><b>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny),<br/>Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Ser deliser 20g,<br/>Rzodkiewka 30g, Mix sałat 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>                              | <p><b>Ogórkowa 400ml(ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana, marchew, seler, pietruszka, mąka) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bulka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) Surówka z warzyw mieszanych 150g(kapusta biała, marchew, seler, por, ogórek kons., olej)Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) Jabłko 150g</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p>  | <p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 15g, Połudwica sopocka 30g, Ser żółty 60g, Ogórek świeży 50g, Papryka 30g , Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>  |
| <b>Dieta cukrzycowa</b> <b>Wartość kaloryczna:2347,83</b> <b>Białko:113,03</b> <b>Tłuszcze:70,96</b> <b>Kwasy tłuszczowe:22,84</b> <b>Węglowodany:336,58</b> <b>Cukry Proste:8,81</b> <b>Sód:918,58</b> <b>Błonnik:32,50</b>   |  |  |
| <p><b>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny),<br/>Chleb graham 75g Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Ser deliser 20g, Rzodkiewka 30g, Mix sałat 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie :</b> Sałatka z buraka i kaszy jaglanej 100g</p> | <p><b>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bulka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) Surówka z warzyw mieszanych 150g(kapusta biała, marchew, seler, por, ogórek kons., olej)Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka Kompotowa)</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p><b>Pod: Zapiekanka brokułowa 150g (brokuł, ser żółty, makaron pszenny, masło) *alergeny :mleko,gluten</b></p> | <p><b>Chleb graham 75g, Masło 15g, Połudwica sopocka 30g, Ser żółty 60g, Ogórek świeży 50g, Papryka 30g , Herbata 250ml b/c (Herbata czarna),</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Chleb graham 30g, Masło 10g, Baleron drobiowy 30g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> |

| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Jadłospis na dzień poniedziałek 25.03.2024<br><br>Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posilek nocny  |
|--|--|---|
| Dieta lekko strawna      Wartość kaloryczna:2395,99 Białko:95,80 Tłuszcze:50,49 Kwasy tłuszczowe:18,81 Węglowodany:378,85 Cukry Proste:47,20 Sód:1277,92 Błonnik :32,23  |  |   |
| <p>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Ser deliser 20g, Sałatka z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>  | <p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bułka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p>                         | <p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Polędwica sopocka 30g, Ser twarogowy Hochland 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta lekko strawna mielona      Wartość kaloryczna:2230,39 Białko:95,68 Tłuszcz:48,69 Kwasy tłuszczowe:18,30 Węglowodany:350,73 Cukry Proste:46,44 Sód:1014,72 Błonnik:31,15  |  |   |
| <p>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Chleb baltonowski 100 g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Sałatka z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II: Śniadanie: Kisiel z truskawkami z/c 200g (mąka ziemniaczana, truskawka, cukier)</p> | <p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bułka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Chrupki 30g</p> | <p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica sopocka 30g, Ser twarogowy Hochland 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>                  |
| Dieta lekko strawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna:2296,44 Białko:101,21 Tłuszcz:37,13 Kwasy tłuszczowe:13,91 Węglowodany:378,98 Cukry Proste:35,52 Sód:1011,37 Błonnik:31,25  |  |   |
| <p>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 10g Kielbasa krakowska 60g, Ser deliser 20g, Sałatka z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>   | <p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bułka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p>                         | <p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 10g, Polędwica sopocka 30g, Ser twarogowy Hochland 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |

| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Jadłospis na dzień poniedziałek 25.03.2024<br><br>Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posilek nocny  |
|--|---|---|
| <b>Dieta dzieci 2 roku życia      Wartość kaloryczna:1946,78 Białko:81,81 Tłuszcz:45,34 Kwasy tłuszczowe:14,50 Węglowodany:292,30 Cukry proste:44,22 Sód:874,24 Błonnik:24,76</b>  |   |   |
| <p><b>Makaron na mleku 150ml (mleko, makaron pszenny), Chleb baltonowski 50 g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Ser deliser 20g, Mix sałat 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie:</b> Kisiel z truskawkami z/c 200g (mąka ziemniaczana, truskawka, cukier)</p>  | <p><b>Koperkowa z ryżem 200ml, (ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bułka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) ziemniaki 80g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Sok marchwiowy 300ml</p>  | <p><b>Chleb baltonowski 50 g, Masło 15g, Polędwica sopocka 30g, Ser twarogowy Hochland 30g, Ogórek świeży 50g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>                  |
| <b>Dieta dzieci dużych      Wartość kaloryczna:2390,47 Białko:96,30 Tłuszcz:54,45 Kwasy tłuszczowe:21,03 Węglowodany:383,06 Cukry proste:42,84 Sód:1295,51 Błonnik:34,21</b>   |   |   |
| <p><b>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Ser deliser 20g, Rzodkiewka 30g, Mix sałat 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie:</b> Kisiel z truskawkami z/c 200g (mąka ziemniaczana, truskawka, cukier)</p> | <p><b>Ogórkowa 400ml(ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana, marchew, seler, pietruszka, mąka) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bułka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) Surówka z warzyw mieszanych 150g(kapusta biała, marchew, seler, por, ogórek kons., olej)Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Sok marchwiowy 300ml</p> | <p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Polędwica sopocka 30g, Ser żółty 60g, Ogórek świeży 50g, Papryka 30g , Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |