

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Wtorek 26.03.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartość kaloryczna:2349,17 Białko:116,25 Tłuszcz:55,60 Kwasy tłuszczowe:18,53 Węglowodany:319,55 Cukry Proste:31,65 Sód:1275, 85 Błonnik:30,27		
<p>Kasza manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta z twarogu i makreli 60g (twaróg, makrela wędzona), Szynka z piersi kurczaka 30g, Sałatka z pomidora i rukoli 100g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergenv: gluten, mleko, gorczyca,ryby</i></p>	<p>Grochowa 400ml (ziemniaki, groch, marchew,seler, pietruszka, korpus kurcz., cebula, mąka, pora, czosnek) Roladka z indyka 90g (filet z indyka, mąka)Ryż brązowy 150g, sos koperkowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler, koper)Surówka z marchwi i pora 150g (marchew, olej, por), Kompot z truskawek 250ml(cukier, truskawka) Kiwi 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Szynkóweczka 30g, Sałatka coleslaw 100g(kapusta biała, śmietana, cukier, koper) Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergenv: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa Wartość kaloryczna:2303,30 Białko:117,93 Tłuszcz:62,70 Kwasy tłuszczowe:21,42 Węglowodany:262,87 Cukry Proste:7,38 Sód:1236,84 Błonnik:33,76		
<p>Kasza manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Chleb graham 75g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Sałatka z pomidora i rukoli 100g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergenv: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie :Sok pomidorowy 330ml</p>	<p>Selerowa z makaronem 400ml (seler, makaron pszenny marchew, pietruszka, mąka) Roladka z indyka 90g (filet z indyka, mąka), Ryż brązowy 150g, sos koperkowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler, koper)Surówka z marchwi i pora 150g (marchew, olej, por), Kompot z truskawek b/c 250ml(truskawka)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Warzywa gotowane 120g</p>	<p>Chleb graham 75g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Szynkóweczka 30g, Sałatka coleslaw 100g(kapusta biała, śmietana, cukier, koper) Herbata 250ml (Herbata czarna)</p> <p><i>*alergenv: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Polędwica sopocka 30g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Wtorek 26.03.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta lekko strawna Wartość kaloryczna: 2376,43 Białko:114,96 Tłuszcz:61,13 Kwasy tłuszczowe:21,81 Węglowodany:345,45 Cukry proste:48,38 Sód:1727,44 Błonnik:30,36		
<p>Kasza manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Chleb baltonowski 70G, Chleb graham 30g Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Selerowa z makaronem 400ml (seler, makaron pszenny marchew, pietruszka, mąka) Roladka z indyka 90g (filet z indyka, mąka) sos koperkowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler, koper), Ryż brązowy 150g Marchew oprószana150g(marchew, mąka, olej)Kompot z truskawek 250ml(cukier, truskawka)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 15g Jajko gotowane 50g, Szynkóweczka 30g, Sałatka z cukinii z koncentratem 80g (cukinia, marchew, koncentrat pomidorowy), Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta lekko strawna mielona Wartość kaloryczna: 2371,96 Białko:117,54 Tłuszcz:56,02 Kwasy tłuszczowe:20,21 Węglowodany:346,36 Cukry Proste:55,45 Sód:1490,91 Błonnik:31,41		
<p>Kasza manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Chleb baltonowski100g Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mlek, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Selerowa z makaronem 400ml (seler, makaron pszenny marchew, pietruszka, mąka) potrawka z piersi 150g(piersi z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka, olej rzepakowy) Ryż brązowy 150g, Marchew oprószana150g(marchew, mąka, olej)Kompot z truskawek 250ml(cukier, truskawka)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Drożdżówka z dżemem 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasta z jajka 50g(jajko, masło), Szynkóweczka 30g, Sałatka z cukinii z koncentratem 80g (cukinia, marchew, koncentrat pomidorowy), Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta lekko strawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna: 2335,55 Białko:116,29 Tłuszcz:47,12 Kwasy tłuszczowe:17,10 Węglowodany:359,96 Cukry Proste:35,33 Sód:1405,70 Błonnik:31,46		
<p>Kasza manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Chleb baltonowski 70G, Chleb graham 30g Masło 10g Twaróg z jogurtem 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p>	<p>Selerowa z makaronem 400ml (seler, makaron pszenny marchew, pietruszka, mąka) Roladka z indyka 90g (filet z indyka, mąka)sos koperkowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Ryż brązowy 150g, Marchew oprószana150g(marchew, mąka, olej) Kompot z truskawek 250ml(cukier,</p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 10g Pasta z białka, Szynkóweczka 30g, Sałatka z cukinii z koncentratem 80g (cukinia, marchew, koncentrat pomidorowy), Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Wtorek 26.03.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
*alergeny: <i>gluten, mleko, gorczyca</i>	truskawka) *alergeny: <i>gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca</i>	*alergeny: <i>gluten, mleko, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna:2165,99 Białko:111,41 Tłuszcz:50,97 Kwasy tłuszczowe:17,67 Węglowodany:296,99 Cukry Proste:57,34 Sód:1410,81 Błonnik:26,16		
<p>Kasza manna na mleku 150ml(mleko,Kasza manna), Chleb baltonowski50g Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Sałatka z pomidora i rukoli 100g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p>*alergeny: <i>gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g</p> <p>*alergeny: <i>mleko,</i></p>	<p>Selerowa z makaronem 200ml (seler, makaron pszenny marchew, pietruszka, mąka) Ryż brązowy 80g, potrawka z piersi 100g(piersi z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka, olej rzepakowy),Marchew oprószana150g(marchew, mąka, olej) Kompot z truskawek 250ml(cukier, truskawka)</p> <p>*alergeny: <i>gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Drożdżówka z dżemem 1szt</p> <p>*alergeny: <i>gluten, mleko, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Pasta z jajka 50g(jajko, masło), Szynkóweczka 30g, Sałatka z cukinii z koncentratem 80g (cukinia, marchew, koncentrat pomidorowy), Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p>*alergeny: <i>gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartość kaloryczna:2398,16 Białko:111,35 Tłuszcz:56,10 Kwasy nasycone:19,54 Węglowodany:366,47 Cukry Proste:57,65 Sód:1456,25 Błonnik:30,47		
<p>Kasza manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Sałatka z pomidora i rukoli 100g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) Rukola 30g</p> <p>*alergeny: <i>gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g</p> <p>*alergeny: <i>mleko,</i></p>	<p>Grochowa 400ml (ziemniaki, groch, marchew,seler, pietruszka, korpus kurcz., cebula, mąka, pora, czosnek) Roladka z indyka 90g (filet z indyka, mąka) Ryż brązowy 150g, sos koperkowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler, koper)Surówka z marchwi i pora 150g (marchew, olej, por), Kompot z truskawek 250ml(cukier, truskawka)</p> <p>*alergeny: <i>gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Drożdżówka z dżemem 1szt</p> <p>*alergeny: <i>gluten, mleko, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Szynkóweczka 30g, Sałatka coleslaw 100g(kapusta biała, śmietana, cukier, koper) Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p>*alergeny: <i>gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>