

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień sobota 30.03.2024 Obiad Podwieczorek | | Kolacja Posilek nocny |
|--|---|--|--------------------------|
| Dieta podstawowa Wartość kaloryczna: 2292,05 Bialko:90,41 Tluszcze:65,01 Kwasy tłuszczowe:24,38 Węglowodany:315,12 Cukry Proste:44,63 Sód:1596,98 Blonnik:33,62 | | | |
| <p>Platki owsiane na mleku 300ml(mleko,Platki owsiane) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Pasta drobiowa 60g(ćwiartka z kurczaka, marchew, seler) Kielbasa krakowska 30g, Ogórek kiszony 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> | <p>Barszcz czerwony z/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Makaron razowy 200g, Sos szpinakowy z piersią z kurczaka 150g(piersi z kurczaka, śmietana, szpinak, marchew) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier) Jabłko 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> | <p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Polędwica sopocka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej) Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> | |
| Dieta cukrzycowa Wartość kaloryczna: 2377,76 Bialko:101,94 Tluszcze:69,82 Kwasy tłuszczowe:21,93 Węglowodany:300,22 Cukry Proste:16,67 Sód:1614,90 Blonnik:34,20 | | | |
| <p>Platki owsiane na mleku 300ml(mleko,Platki owsiane) Chleb graham 75g , Pasta drobiowa 60g(ćwiartka z kurczaka, marchew, seler) Kielbasa krakowska 30g, Ogórek kiszony 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko.)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g</p> <p><i>*alergeny : mleko,gluten</i></p> | <p>Barszcz czerwony z/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Makaron razowy 200g, Sos szpinakowy z piersią z kurczaka 150g(piersi z kurczaka, śmietana, szpinak, marchew) Kompot z truskawek 250ml (truskawki,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Fasolka szparagowa z masłem 120g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p> | <p>Chleb graham 75g, Masło 15g Polędwica sopocka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej)Herbata 250ml</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Ser deliser 20g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> | |

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień sobota 30.03.2024 Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|---|---|---|
| Dieta lekko strawna Wartość kaloryczna: 2397,34 Białko:89,34 Tłuszcze:60,92 Kwasy tłuszczowe:20,87 Węglowodany:357,78 Cukry Proste:59,65 Sód:1715,96 Błonnik:32,84 | | |
| Platki owsiane na mleku 300ml(mleko,Platki owsiane) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g , Pasta drobiowa 60g(ćwiartka z kurczaka, marchew, seler) Kielbasa krakowska 30g, Salátka z selera i jabłka 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca, seler</i> | Barszcz czerwony b/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Makaron razowy 200g, Sos szpinakowy z piersią z kurczaka 150g(piersi z kurczaka, śmietana, szpinak, marchew) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i> | Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Polędwica sopočka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Mus z dyni i jabłka 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt |
| Dieta lekko strawna mielona Wartość kaloryczna: 2207,47 Białko:90,87 Tłuszcze:59,93 Kwasy tłuszczowe:20,22 Węglowodany:319,95 Cukry Proste:59,11 Sód:1221,32 Błonnik:30,76 | | |
| Platki owsiane na mleku 300ml(mleko,Platki owsiane) Chleb baltonowski 100 g Pasta drobiowa 60g(ćwiartka z kurczaka, marchew, seler) Kielbasa krakowska 30g, Salátka z selera i jabłka 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca , seler</i> II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko,</i> | Barszcz czerwony b/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Makaron razowy 200g, Sos szpinakowy z piersią z kurczaka 150g(piersi z kurczaka, śmietana, szpinak, marchew) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, Pod: Biszkopty 30g</i> <i>*alergeny: gluten, mleko,</i> | Chleb baltonowski 100 Masło 15g Polędwica sopočka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Mus z dyni i jabłka 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt |
| Dieta lekko strawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna: 2061,49 Białko:101,04 Tłuszcze:48,84 Kwasy tłuszczowe:14,54 Węglowodany:307,93 Cukry Proste:51,00 Sód:1076,18 Błonnik:30,94 | | |
| Platki owsiane na mleku 300ml(mleko,Platki owsiane) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Pasta drobiowa 60g(ćwiartka z kurczaka, marchew, seler) Kielbasa krakowska 30g, Salátka z selera i jabłka 80g, Masło 10g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca, seler</i> | Barszcz czerwony b/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Makaron razowy 200g, Sos koperkowy z piersią z kurczaka 150g(piersi z kurczaka ,marchew, seler, mąka pszenna, koper) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i> | Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 10g Polędwica sopočka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Mus z dyni i jabłka 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt |

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień sobota 30.03.2024 Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|---|---|---|
| Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna: 2026,88 Białko:79,91 Tłuszcze:61,82 Kwasy tłuszczowe:23,91 Węglowodany:265,51 Cukry Proste:57,63 Sód:1209,26 Błonnik:21,98 | | |
| <p>Płatki owsiane na mleku 150ml(mleko,Płatki owsiane) Chleb baltonowski 50g Pasta drobiowa 60g(ćwiartka z kurczaka, marchew, seler) Kielbasa krakowska 30g, Ogórek świeży 80g Masło 15g Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko,</i></p> | <p>Barszcz czerwony z/śm 200ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Makaron razowy 200g, Sos szpinakowy z piersią z kurczaka 150g(piersi z kurczaka, śmietana, szpinak, marchew) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Biszkopty 30g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p> | <p>Chleb baltonowski 50 Masło 15g Połudwica sopocka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Pomidor 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta dzieci dużych Wartość kaloryczna: 2366,85 Białko:93,69 Tłuszcze:69,41 Kwasy tłuszczowe:23,90 Węglowodany:345,84 Cukry Proste:57,80 Sód:1566,22 Błonnik:34,14 | | |
| <p>Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko,Płatki owsiane) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Pasta drobiowa 60g(ćwiartka z kurczaka, marchew, seler) Kielbasa krakowska 30g, Ogórek kiszony 80g Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko,</i></p> | <p>Barszcz czerwony z/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Makaron razowy 200g, Sos szpinakowy z piersią z kurczaka 150g(piersi z kurczaka, śmietana, szpinak, marchew) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Biszkopty 30g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p> | <p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Połudwica sopocka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej)Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |