

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień poniedziałek 22.04.2024 Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|---|--|--|
| Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2375.53 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 302.90 g; Cukry proste: 31.97 g; Sód: 1530.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.90 g; | | |
| Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko) Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Baleron drobiowy 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Ogórek świeży 30g, Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> | Barszcz biały z/śm 400 ml (ziemniaki, marchew, maślanka, śmietana, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., mąka, mleko) Kotlet mielony 90g (łopatka wp, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Surówka z kapusty czerwonej 150g (kapusta czerwona, jabłka , cebula, olej) , Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy z/c 250ml (<i>truskawki, cukier</i>) Jabłko 150g <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i> | Chleb baltonowski 70g,Chleb razowy30g Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Dżem 25g, Sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt |
| Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2306.35 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Cukry proste: 12.96 g; Sód: 1740.68 mg; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; | | |
| Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb razowy 75g ,Masło 15g Baleron drobiowy 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Ogórek świeży 30g, Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie : Sałatka z buraka i kaszy jaglanej 100g | Barszcz biały z/śm 400 ml (ziemniaki, marchew, maślanka, śmietana, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., mąka, mleko) Klopsik wieprzowy 90g (łopatka wp, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g (kapusta czerwona, jabłka , cebula, olej) , Sos koperkowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler,koper)Kompot truskawkowy b/c 250ml (<i>truskawki</i>) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Surówka z marchwi z olejem 110g | Chleb razowy 75g Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Mus z jabłka 50g, Sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100g, Herbata 250ml (<i>herbata czarna,</i>) <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i> Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Ser topiony 25g <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> |

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień poniedziałek 22.04.2024 Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|---|---|---|
| Dieta lekko strawna Wartości odżywcze: Energia : 2250.89 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 45.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; Cukry proste: 57.66 g; Sód: 1957.83 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; | | |
| <p>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb bal.70g, Chleb razowy .30g, Masło 15g Baleron drobiowy 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z marchwi i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> | <p>Barszcz biały b/śm 400 ml (ziemniaki, marchew, maślanka, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., mąka, mleko) Ziemniaki 150g Sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej)Sos koperkowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler,koper)Kompot truskawkowy z/c 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> | <p>Chleb bal.70g, Chleb razowy .30g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Dżem 25g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta lekko strawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2241.66 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; Cukry proste: 56.99 g; Sód: 1566.75 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; | | |
| <p>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Baleron drobiowy 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z marchwi i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl z owoców mieszanych 200g (maślanka, jogurt naturalny, owoce mrożone, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p> | <p>Barszcz biały b/śm 400 ml (ziemniaki, marchew, maślanka, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., mąka, mleko) Sos koperkowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler,koper)Ziemniaki150g Sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej)Kompot truskawkowy z/c 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p> | <p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Kielbasa krakowska 60g, Dżem 25g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta lekko strawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2130.10 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 36.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; Cukry proste: 54.46 g; Sód: 1317.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; | | |
| <p>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb bal.70g ,Chleb razowy 30g,Masło 10g, Baleron drobiowy 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z marchwi i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> | <p>Barszcz biały b/śm 400 ml (ziemniaki, marchew, maślanka, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., mąka, mleko) Klopsik wieprzowy 90g (łopatka wp, Chleb pszenny, bułka tarta, , olej, jaja) Ziemniaki 150g Sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej)Sos koperkowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler,koper)Kompot truskawkowy z/c 250ml (truskawki, cukier)</p> | <p>Chleb bal.70g, Chleb razowy .30g, Masło 10g Kielbasa krakowska 60g, Dżem 25g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień poniedziałek 22.04.2024 Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|---|---|---|
| <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i> | | |
| Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 2148.94 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 299.98 g; Cukry proste: 58.81 g; Sód: 1619.39 mg; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; | | |
| <p>Makaron na mleku 150ml(makaron pszenny, mleko), Chleb bal. 50g ,Masło 15g, Mielonka z indyka 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl z owoców mieszanych 200g (maślanka, jogurt naturalny,, owoce mrożone, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p> | <p>Barszcz biały z/śm 200 ml (ziemniaki, marchew, maślanka, śmietana, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., mąka, mleko) Klopsik wieprzowy 90g (łopatka wp, Chleb pszenny, bulka tarta, , olej, jaja) Sos koperkowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler,koper)Salatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej)Ziemniaki 80g Kompot truskawkowy z/c 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p> | <p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Kielbasa krakowska 30g, Dżem 25g, Sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2361.61 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; Cukry proste: 57.54 g; Sód: 1621.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; | | |
| <p>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g Baleron drobiowy 60g Serek Hochland twarogowy 30g, Ogórek świeży 30g, Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl z owoców mieszanych 200g (maślanka, jogurt naturalny, owoce mrożone, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p> | <p>Barszcz biały z/śm 400 ml (ziemniaki, marchew, maślanka, śmietana, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., mąka, mleko) Kotlet mielony 90g (łopatka wp, Chleb pszenny, bulka tarta, , olej, jaja)Ziemniaki 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g (kapusta czerwona, jabłka , cebula, olej) , Kompot truskawkowy z/c 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p> | <p>Chleb bal.70g, Chleb razowy .30g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Dżem 25g, Sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |