

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 19.01.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2366.94 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; Cukry proste: 40.16 g; Sód: 1628.56 mg; Błonnik pokarmowy: 31.84 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Kielbasa krakowska 30g, Mix салат 30g, Pomidorki koktajlowe 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny z/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, śmietana, seler, pietruszka, natka pietr.), Filet z dorsza smażony 90g (dorsz, bułka tarta, olej, jajka,) Ziemniaki 150g, Kisiel płynny z/c 250ml (Kisiel, cukier) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) Jabłko 1szt</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, mięczaki, skorupiaki</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Paszтет drobiowy 50g, Ser żółty 30g, Ćwikła z chrzanem 50g, Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa Energia : 2351.34 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; Cukry proste: 16.99 g; Sód: 1583.22 mg; Błonnik pokarmowy: 31.79 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Kielbasa krakowska 30g, Mix салат 30g, Pomidorki koktajlowe 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten,</i></p> <p>II Śniadanie: Kefir 200g</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny b/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, natka pietr.), Filet z dorsza z pieca 90g (dorsz, bułka tarta, mąka, jajka,) Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) Kisiel płynny b/c 250ml</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, mięczaki, skorupiak, seler</i></p> <p>Pod: Zapiekanka brokułowa z masłem 150g (makaron pszenny, ser żółty, brokuł, masło)</p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Paszтет drobiowy 50g, Ser żółty 30g, Ćwikła z chrzanem 50g, Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml (Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Pasta drobiowa 30g</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 19.01.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta lekkostrawna Energia : 2276.60 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 324.01 g; Cukry proste: 44.78 g; Sód: 1347.05 mg; Błonnik pokarmowy: 30.12 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Kielbasa krakowska 30g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny z/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, śmietana, seler, pietruszka, natka pietr.), Filet z dorsza z pieca 90g (dorsz, bułka tarta, mąka, jajka,) Ziemniaki 150g, Sos grecki 150g (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, olej, mąka) Kisiel płynny z/c 250ml (Kisiel, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, mięczaki, skorupiak, seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, natka pietruszki), Salatka z buraczków 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta lekkostrawna mielona Energia : 2140.05 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 340.96 g; Cukry proste: 55.18 g; Sód: 963.28 mg; Błonnik pokarmowy: 31.11 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Kielbasa krakowska 30g, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten</i></p> <p>II Śniadanie: Kefir 200g</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny z/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, śmietana, seler, pietruszka, natka pietr.), Pulpet rybny 90g (dorsz., bułka tarta, marchew, seler, pietruszka, Jajko) Ziemniaki 150g, Sos grecki 150g (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, olej, mąka) Kisiel płynny z/c 250ml (Kisiel, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, mięczaki, skorupiak, seler</i></p> <p>Pod: Drożdżówka z dżemem 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, jaja, mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, natka pietruszki), Salatka z buraczków 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa Energia : 2214.26 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 43.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; Cukry proste: 49.97 g; Sód: 1069.60 mg; Błonnik pokarmowy: 30.76 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 10g, Mus z jabłka 80g, Kielbasa krakowska 30g, Mix салат 30g, Pomidorki koktajlowe 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny z/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, śmietana, seler, pietruszka, natka pietr.), Filet z dorsza z pieca 90g (dorsz, bułka tarta, mąka, jajka,) Ziemniaki 150g, Sos grecki 150g (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, olej, mąka) Kisiel płynny z/c 250ml (Kisiel, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, mięczaki, skorupiak, seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 10g, Pasta drobiowo-warzywna 60g (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, natka pietruszki), Salatka z buraczków 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 19.01.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1907.01 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 323.31 g; Cukry proste: 46.77 g; Sód: 1041.66 mg; Błonnik pokarmowy: 25.46 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 150ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Kielbasa krakowska 30g, Mix салат 30g, Masło 15g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten</i></p> <p>II Śniadanie: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny z/śm. 200 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, śmietana, seler, pietruszka, natka pietr. Pulpet rybny 90g (dorsz., bułka tarta, marchew, seler, pietruszka, Jajko) Ziemniaki 150g, Sos grecki 150g (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, olej, mąka) Kisiel płynny z/c 250ml (Kisiel, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, mięczaki, skorupiak, seler</i></p> <p>Pod: Drożdżówka z dżemem 1szt <i>*alergeny: gluten, jaja, mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g (ćwiartka z kurczaka, marchew, seler, natka pietruszki), Salatka z buraczków 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Energia : 23463.94 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; Cukry proste: 47.76 g; Sód: 1728.56 mg; Błonnik pokarmowy: 33.64 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Bulka grahamska 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Mix салат 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten</i></p> <p>II śniadanie: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny z/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, śmietana, seler, pietruszka, natka pietr.), Filet z dorsza smażony 90g (dorsz, bułka tarta, olej, jajka.) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) Ziemniaki 150g, Kisiel płynny z/c 250ml (Kisiel, cukier),</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, mięczaki, skorupiaki</i></p> <p>Pod: Drożdżówka z dżemem 1szt <i>*alergeny: gluten, jaja, mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Paszтет drobiowy 50g, Ser żółty 30g, Ćwikla z chrzanem 50g, Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>