

| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Jadłospis na dzień Sobota 8.06.2024<br><br>Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posilek nocny  |
|---|--|---|
| <b>Dieta podstawowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2374.01 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 351.42 g; Cukry proste: 52.17 g; Sód: 1912.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.88 g;  |  |   |
| <p><b>Manna na mleku 300ml (mleko, kasza manna), Chleb bal.70g Chleb razowy 30g Masło 15g, Ser żółty 30g, Szynkóweczka 60g, Salátka z białej rzodkwi ze szczypiorkiem 80g, (biała rzodkiew, jogurt naturalny, szczypior) Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>  | <p><b>Pieczarkowa z makaronem z/śm 400 ml, (pieczarki, makaron pszenny, marchew,seler, śmietana,mąka, cebula, por) Roladka z indyka 90g(filet z indyka, mąka) Sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler)Ryż brązowy 150g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanek kompotowa cukier) Pomarańcza 150g</b></p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i></p> | <p><b>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g Szynka z piersi kurczaka 60g, Ser topiony 25g, Ogórek kiszony 80g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>  |
| <b>Dieta cukrzycowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2339.21 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 302.66 g; Cukry proste: 23.98 g; Sód: 1972.08 mg; Błonnik pokarmowy: 33.26 g;   |  |   |
| <p><b>Manna na mleku 300ml (mleko, kasza manna), Chleb razowy 75g Masło 15g Ser żółty 30g, Szynkóweczka 60g, Salátka z białej rzodkwi ze szczypiorkiem 80g, (biała rzodkiew, jogurt naturalny, szczypior)Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie:</b> Salátka z rukoli i buraka z serem feta 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p> | <p><b>Zacierka na wywarze 400ml (makaron zacierka, seler, marchew, pietruszka, natka pietruszki, mąka)) Roladka z indyka 90g(filet z indyka, mąka) Sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler)Ryż brązowy 150g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) kompot z owoców mieszanych b/c 250ml</b></p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Sok pomidorowy 330ml</p>             | <p><b>Chleb razowy 75g, Masło 15g Szynka z piersi kurczaka 60g, Ser topiony 25g, Ogórek kiszony 80g Herbata 250ml (, Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g, Masło 10g, Twaróg 60g</p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i></p> |

| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Jadłospis na dzień Sobota 8.06.2024<br><br>Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posilek nocny  |
|---|--|---|
| <b>Dieta lekko strawna</b> Wartości odżywcze: Energia : 2286.33 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 335.20 g; Cukry proste: 56.13 g; Sód: 1925.06 mg; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;   |  |   |
| <b>Manna na mleku 300ml (mleko, kasza manna), Chleb bal.70g Chleb razowy 30g Masło 15g, Twarożek Haga 2szt (34g), Szynkóweczka 30g, sałatka z cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b><br><br><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  | <b>Zacierka na wywarze 400ml (makaron zacierka, seler, marchew, pietruszka, natka pietruszki, mąka) Roladka z indyka 90g(filet z indyka, mąka) Sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler)Ryż brązowy 150g Sałatka z marchwi i jabłka 150g(marchew, Jabłko, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa cukier)</b><br><br><i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler,</i>   | <b>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g Szynka z piersi kurczaka 60g, Miód 25g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b><br><br><i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i><br><br><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt |
| <b>Dieta lekko strawna mielona</b> Wartości odżywcze: Energia : 2188.17 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 336.13 g; Cukry proste: 45.13 g; Sód: 1496.06 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;   |  |   |
| <b>Manna na mleku 300ml (mleko, kasza manna),Chleb bal.100g Masło 15g, Twarożek Haga 2szt (34g), Szynkóweczka 30g, sałatka z cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b><br><br><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i><br><br><b>II Śniadanie: Biskopity 30g</b><br><i>*alergeny :mleko, gluten,</i> | <b>Zacierka na wywarze 400ml (makaron zacierka, seler, marchew, pietruszka, natka pietruszki, mąka) potrawka z indyka 150g(piersi z indyka, marchew, seler, pietruszka, mąka, ) Ryż brązowy 150g Sałatka z marchwi i jabłka 150g(marchew, Jabłko, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa cukier)</b><br><br><i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i><br><b>Pod: Budyń z/c 200g (mleko, Budyń waniliowy, Cukier)</b><br><i>*alergeny: mleko</i> | <b>Chleb bal.100g, Masło 15g Szynka z piersi kurczaka 60g, Miód 25g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna)</b><br><br><i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i><br><br><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt                  |
| <b>Dieta lekko strawna niskotłuszczowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2272.12 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 46.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.49 g; Cholesterol: 182.70 mg; Węglowodany ogółem: 358.59 g; Cukry proste: 58.63 g; Sód: 1817.16 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;                                      |  |   |
| <b>Manna na mleku 300ml (mleko, kasza manna), Chleb bal.70g Chleb razowy 30g Masło 10g, Twarożek Haga 2szt (34g), Szynkóweczka 30g, sałatka z cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b><br><br><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  | <b>Zacierka na wywarze 400ml (makaron zacierka, seler, marchew, pietruszka, natka pietruszki, mąka) Roladka z indyka 90g(filet z indyka, mąka) Ryż brązowy 150g Sałatka z marchwi i jabłka 150g(marchew, Jabłko, olej) Sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler)Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa cukier)</b><br><br><i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler,</i>   | <b>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 10g Szynka z piersi kurczaka 60g, Miód 25g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna)</b><br><br><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt<br><br><i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i>  |

| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Jadłospis na dzień Sobota 8.06.2024<br><br>Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
|--|---|---|
| <b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartości odżywcze: Energia : 2171.10 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz: 40.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; Cukry proste: 58.45 g; Sód: 1678.51 mg; Błonnik pokarmowy: 27.04 g;  |   |   |
| <p><b>Manna na mleku 300ml (mleko, kasza manna), Chleb bal.50g Masło 15g, Twarożek Haga 2szt (34g), Szynkóweczka 30g, sałatka z cukinii 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie: Biskopki 30g</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten,</i></p>   | <p><b>Zacierka na wywarze 200ml (makaron zacierka, seler, marchew, pietruszka, natka pietruszki, mąka) potrawka z indyka 100g(piersi z indyka, marchew, seler, pietruszka, mąka, ) Ryż brązowy 150g Sałatka z marchwi i jabłka 150g(marchew, Jabłko, olej)Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa cukier)</b></p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler,</i></p> <p><b>Pod: Budyń z/c 200g (mleko, Budyń waniliowy Cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>  | <p><b>Chleb bal.50g, Masło 15g Szynka z piersi kurczaka 60g, Miód 25g, Ogórek świeży 80g Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i></p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>                          |
| <b>Dieta dzieci dużych</b> Wartości odżywcze: Energia : 2384.96 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; Cukry proste: 55.77 g; Sód: 1982.88 mg; Błonnik pokarmowy: 33.35 g;  |   |   |
| <p><b>Manna na mleku 300ml (mleko, kasza manna), Chleb bal.70g Chleb razowy 30g Masło 15g, Ser żółty 30g, Szynkóweczka 60g, Sałatka z białej rzodkwi ze szczypiorkiem 80g, (biała rzodkiew, jogurt naturalny, szczypiorek)Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie: Biskopki 30g</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten,</i></p> | <p><b>Zacierka na wywarze 400ml (makaron zacierka, seler, marchew, pietruszka, natka pietruszki, mąka) Roladka z indyka 90g(filet z indyka, mąka) Sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler)Ryż brązowy 150g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa cukier)</b></p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p><b>Pod: Budyń z/c 200g (mleko, Budyń waniliowy Cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p> | <p><b>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g Szynka z piersi kurczaka 60g, Ser topiony 25g, Ogórek kiszony 80g Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i></p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |