

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 30.06.2024  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2372.90 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; Cukry proste: 42.07 g; Sód: 1184.66 mg; Błonnik pokarmowy: 32.74 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml (Makaron pszenny, mleko) Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g Kielbasa krakowska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z fasoli i pomidora 100g(pomidor, sałata lodowa, fasola czerwona, olej), kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	<b>Pomidorowa z ryżem z/śm 400 ml, (ryż brązowy, marchew, koncentrat pomidorowy, śmietana pietruszka, seler, korpus z kurcz) Roladka z indyka 90g (filet z indyka, mąka) Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, marchew, seler, koper) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) Ziemniaki 150g, Kompot z truskawek 250ml (truskawek, cukier)Paluszki z sezamem 30g</b>  <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko,jaja</i>	<b>Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Kalarepa 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta cukrzycowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2406.99 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 305.45 g; Cukry proste: 14.24 g; Sód: 1510.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.75 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml (Makaron pszenny, mleko) chleb razowy 75g, Masło 15g Kielbasa krakowska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z fasoli i pomidora 100g(pomidor, sałata lodowa, fasola czerwona, olej), kawa z mlekiem 250ml (mleko, kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie : Kefir 200g</b>  <i>*alergeny:mleko,</i>	<b>Pomidorowa z ryżem z/śm 400 ml, (ryż brązowy, marchew, koncentrat pomidorowy, śmietana pietruszka, seler, korpus z kurcz) Roladka z indyka 90g (filet z indyka, mąka)Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, marchew, seler, koper) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) Ziemniaki 150g, Kompot z truskawek b/c 250ml (truskawek)</b>  <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko,jaja</i>  <b>Pod:</b> Kalafior gotowany 150g	<b>chleb razowy 75g, Masło 15g Jajko gotowane 50, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Kalarepa 30g, Herbata 250ml (Herbata czarna)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posilek nocny:</b> Chleb razowy 30g, Masło 10, Pasztet drobiowy 25g,  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 30.06.2024  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>Dieta lekko strawna</b> Wartości odżywcze: Energia : 2300.79 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; Cukry proste: 48.51 g; Sód: 1539.16 mg; Błonnik pokarmowy: 32.82 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml (Makaron pszenny, mleko) Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z marchwi 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	<b>Pomidorowa z ryżem b/śm 400 ml, (ryż brązowy, marchew, koncentrat pomidorowy, pietruszka, seler, korpus z kurecz) Roladka z indyka 90g (filet z indyka, mąka)Sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, marchew, seler, koper) Ziemniaki 150g, Kompot z truskawek 250ml (truskawek, cukier) Paluszki z sezamem 30g</b> <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i>	<b>Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50, Połędwica sopocka 30g, Mus z jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta lekko strawna mielona</b> Wartości odżywcze: Energia : 2291.74 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 363.60 g; Cukry proste: 59.08 g; Sód: 1069.09 mg; Błonnik pokarmowy: 32.51 g		
<b>Makaron na mleku 300ml (Makaron pszenny, mleko)chleb bal.100g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z marchwi 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie:</b> Galaretka owocowa 150g	<b>Pomidorowa z ryżem b/śm 400 ml, (ryż brązowy, marchew, koncentrat pomidorowy, pietruszka, seler, korpus z kurecz) Roladka z indyka 90g (filet z indyka, mąka) Sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, marchew, seler, koper) Kompot z truskawek 250ml (truskawek, cukier)</b>  <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i>  <b>Pod:</b> Sok owocowy 200ml	<b>Chleb bal.100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Połędwica sopocka 30g , Mus z jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta lekko strawna niskotłuszczowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2362.63 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 41.15 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 385.00 g; Cukry proste: 58.56 g; Sód: 1116.66 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml (Makaron pszenny, mleko), Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 10g, Kielbasa krakowska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z marchwi 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa)</b>	<b>Pomidorowa z ryżem b/śm 400 ml, (ryż brązowy, marchew, koncentrat pomidorowy, pietruszka, seler, korpus z kurecz) Roladka z indyka 90g (filet z indyka, mąka)Sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, marchew, seler, koper) Kompot z truskawek 250ml (truskawek, cukier) Paluszki z sezamem 30g</b>	<b>Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 10g, Pasta z białka z koperkiem 50g, Połędwica sopocka 60g, Mus z jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 30.06.2024  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	<i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i>	<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartości odżywcze: Energia : 2039.06 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 46,31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 302.82 g; Cukry proste: 53.46 g; Sód: 1013.48 mg; Błonnik pokarmowy: 31.99 g;		
<b>Makaron na mleku 150ml (Makaron pszenny, mleko), chleb bal.50g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Salatka z pomidora 100g(pomidor, sałata lodowa, olej), Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 1szt	<b>Pomidorowa z ryżem z/śm 200 ml,</b> (ryż brązowy, marchew, koncentrat pomidorowy, śmietana pietruszka, <b>seler</b> , korpus z kurcz) <b>Roladka z indyka 90g</b> (filet z indyka, <b>mąka</b> ) <b>Salatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, marchew, seler, koper) Kompot z truskawek 250ml (truskawek, cukier)</b>  <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i>  <b>Pod:</b> Sok owocowy 200ml	<b>Chleb Balton.50g, Masło 15g, Pasta z jajka z koperkiem 50g, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta dzieci dużych</b> Wartości odżywcze: Energia : 2372.70 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 387.86 g; Cukry proste: 54.19 g; Sód: 1273.76 mg; Błonnik pokarmowy: 34.30 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml (Makaron pszenny, mleko) Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g Kielbasa krakowska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Salatka z fasoli i pomidora 100g(pomidor, sałata lodowa, fasola czerwona, olej), kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 1szt	<b>Pomidorowa z ryżem z/śm 400 ml,</b> (ryż brązowy, marchew, koncentrat pomidorowy, śmietana pietruszka, <b>seler</b> , korpus z kurcz) <b>Roladka z indyka 90g</b> (filet z indyka, <b>mąka</b> ) <b>Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, marchew, seler, koper) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) Ziemniaki 150g, Kompot z truskawek 250ml (truskawek, cukier)</b>  <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mlek,jaja</i>  <b>Pod:</b> Sok owocowy 200ml	<b>Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Kalarepa 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt

<b>Śniadanie</b> <b>II Śniadanie</b>	<b>Jadłospis na dzień niedziela 30.06.2024</b> <b>Obiad</b> <b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b> <b>Posiłek nocny</b>