

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 5.07.2024r. 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), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Kielbasa krakowska 30g, Mix sałat 30g, Pomidorki koktajlowe 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny z/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, śmietana natka pietr.), Filet z dorsza smażony 100g (dorsz, bulka tarta, olej, jajka.) Ziemniaki 150g, Kompot z czarnej porzeczki z/c 250ml (czarna porzeczka, cukier) Surówka z kapusty młodej 150g (kapusta młoda,olej, koper, musztarda) Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Pasztet drobiowy 50g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z buraka i rukoli ze słonecznikiem 80g (burak, rukola, słonecznik, olej) 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 graham 75g, Masło 15g Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Kielbasa krakowska 30g, Mix sałat 30g, Pomidorki koktajlowe 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Surówka z marchwi z olejem 110g</p>	<p>Krupnik jęczmienny z/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, śmietana natka pietr.), Filet z dorsza z pieca 90g, Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty młodej 150g (kapusta młoda,olej, koper, musztarda) Kompot z czarnej porzeczki b/c 250ml</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryba, seler,</i></p> <p>Pod: Zapiekanka brokułowa z masłem 150g (makaron pszenny, ser żółty, brokuł, masło)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten,</i></p>	<p>Chleb graham 75g, Masło 15g, Pasztet drobiowy 50g, Serek Hochland twarogowy 30g Sałatka z buraka i rukoli ze słonecznikiem 80g (burak, rukola, słonecznik, olej Herbata 250ml (Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Szyunka gotowana 30g</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 5.07.2024r. 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, gorczyca,</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny b/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, natka pietr.), Filet z dorsza z pieca 90g, Ziemniaki 150g, Sos grecki 150g (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, olej, mąka) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250ml (czarna porzeczka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryba, seler,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Szynka gotowana 60g, Serek Hochland twarogowy 30g Sałatka z buraczków 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</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, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny b/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, natka pietr.), Pulpet rybny 90g (dorsz., bulka tarta, marchew, seler, pietruszka, Jajko) Ziemniaki 150g, Sos grecki 150g (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, olej, mąka) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250ml (czarna porzeczka, cukier) Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p> <p>Pod: Drożdżówka z dżemem 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynka gotowana 60g, Serek Hochland twarogowy 30g Sałatka z buraczków 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</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, Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny b/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, natka pietr.), Filet z dorsza z pieca 90g, Ziemniaki 150g, Sos grecki 150g (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, olej, mąka) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250ml (czarna porzeczka, cukier) Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryba, seler,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 10g Szynka gotowana 60g, Serek Hochland twarogowy 30g Sałatka z buraczków 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 5.07.2024r. 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, Mus z jabłka 80g, Masło 15g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny z/śm. 200 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, śmietana natka pietr.), Pulpet rybny 90g (dorsz., bulka tarta, marchew, seler, pietruszka, Jajko) Ziemniaki 80g, Sos grecki 150g (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, olej, mąka) Kompot z czarnej porzeczki z/c 250ml (czarna porzeczka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p> <p>Pod: Drożdżówka z dżemem 1szt <i>*alergeny: gluten</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Szynka gotowana 60g, Serek Hochland twarogowy 30g Sałatka z buraczków 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Energia : 2363.94 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 grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Mix salat 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Krupnik jęczmienny z/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, śmietana natka pietr.), Filet z dorsza smażony 100g (dorsz, bulka tarta, olej, jajka Surówka z kapusty młodej 150g (kapusta młoda,olej, koper, musztarda) Ziemniaki 150g, Kompot z czarnej porzeczki z/c 250ml (czarna porzeczka, cukier) ,</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p> <p>Pod: Drożdżówka z dżemem 1szt <i>*alergeny: gluten</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Paszтет drobiowy 50g, Serek Hochland twarogowy 30g, Ćwikła z chrzanem 50g, Ogórek kiszony 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>