

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 16.07.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2390.72 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; Cukry proste: 36.16 g; Sód: 1373.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.90 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Bulka grahamka 70g Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta z twarogu i makreli 60g, Połędwica sopocka 30g, Kalarepa 50g, Pomidorki koktajlowe 30g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Grochowa 400ml (ziemniaki, groch, marchew,seler, pietruszka, korpus kurcz., cebula, mąka, pora, czosnek) Filet drobiowy smażony 100g (piersi z kurczaka, mąka, bulka tarta, jaja, olej) Ziemniaki 150g, Mizeria z jogurtem 150g, (ogórek świeży, jogurt naturalny, koper) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) Pomarańcza 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja</i></p>	<p>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Ser tostowy 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Mix sałat 30g, Papryka 50g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2396.27 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; Cukry proste: 9.79 g; Sód: 1761.12 mg; Błonnik pokarmowy: 35.40 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb razowy 75g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Połędwica sopocka 30g, Kalarepa 50g, Pomidorki koktajlowe 30g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko,,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Sałatka z buraka i kaszy jaglanej 100g</p>	<p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Filet drob. got. 90g (piersi z kurczaka, mąka) sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler)Ziemniaki 150g, Mizeria z jogurtem 150g, (ogórek świeży, jogurt naturalny, koper)Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p>Pod: Jogurt naturalny 100g,</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Chleb razowy 75g Masło 15g, Ser tostowy 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Mix sałat 30g, Papryka 50g,,Herbata 250ml (Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Masło 10, Krakowska 30g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 16.07.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta lekko strawna Wartości odżywcze: Energia : 2358.84 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; Cukry proste: 38.37 g; Sód: 1849.23 mg; Błonnik pokarmowy: 35.02 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 30g Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Filet drob. got. 90g (piersi z kurczaka, mąka) sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler)Ziemniaki 150g Marchew oprószana150g(marchew, mąka, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p>	<p>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Szynka z piersi kurczaka 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z buraczków 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta lekko strawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2267.54 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 348.96 g; Cukry proste: 39.00 g; Sód: 1565.16 mg; Błonnik pokarmowy: 33.77 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb bal.100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 30g Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) potrawka z kurczaka 150g(piersi z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka,) Ziemniaki 150g, Marchew oprószana150g(marchew, mąka, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p>Pod: Drożdżówka z dżemem 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p>Chleb bal.100g, Masło 15g, Szynka z piersi kurczaka 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z buraczków 80g,, Herbata 250ml (Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta lekko strawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2368.01 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 45.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 373.94 g; Cukry proste: 46.46 g; Sód: 1723.00 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 10g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 30g Mus z jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Filet drob. got. 90g (piersi z kurczaka, mąka) sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler)Ziemniaki 150g, Marchew oprószana150g(marchew, mąka, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p>	<p>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 10g, Szynka z piersi kurczaka 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z buraczków 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 16.07.2024		Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 2097.77 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; Cukry proste: 36.95 g; Sód: 1191.39 mg; Błonnik pokarmowy: 27.41 g;			
<p>Płatki jęczmienne na mleku 150ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb bal.50g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Połędwica sopocka 30g Mus z jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 200ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) potrawka z kurczaka 100g(piersi z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka,) Ziemniaki 80g, Marchew oprószana150g(marchew, mąka, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p>Pod: Drożdżówka z dżemem 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p>Chleb bal.50g, Masło 15g, Szynka z piersi kurczaka 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z buraczków 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>	
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2394.22 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; Cukry proste: 36.34 g; Sód: 1425.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.91 g;			
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne) Bulka grahamka 70g Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta z twarogu i makreli 60g, Połędwica sopocka 30g Kalarepa 50g, Pomidorki koktajlowe 30g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Grochowa 400ml (ziemniaki, groch, marchew,seler, pietruszka, korpus kurcz., cebula, mąka, pora, czosnek) Filet drobiowy smażony 100g (piersi z kurczaka, mąka, bulka tarta, jaja, olej) Ziemniaki 150g, Mizeria z jogurtem 150g, (ogórek świeży, jogurt naturalny, koper) Sos jarzynowy 100ml (marchew, pszenna, pietruszka, seler)Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,jaja</i></p> <p>Pod: Drożdżówka z dżemem 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Ser tostowy 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Mix sałat 30g, Papryka 50g,Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>	