

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 31.07.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartość kaloryczna: 2243,17 Białko:92,92 Tłuszcz:61,95 Kwasy tłuszczowe:20,73 Węglowodany:278,73 Cukry Proste:39,87 Sód:1946,56 Błonnik:31,73		
<p>Zacierka na mleku 300ml(mleko,Zacierka) Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Kielbasa krakowska 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Papryka 30g, Pomidor 50g, Masło 15g, Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Kalafiorowa z/ śm 400ml (wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, marchew, seler, śmietana, mąka psz.) Kotlet schabowy 100g (Schab, bulka tarta, jaja mąka, olej) Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa 150g, Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, Herbata miętowa) Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Serek wiejski 60g, Baleron drobiowy 30g, Ogórek świeży 50g, Pomidorki koktajlowe 30g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca, seler,</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa Wartość kaloryczna: 2212,07 Białko:95,02 Tłuszcz:64,54 Kwasy Tłuszczowe:18,46 Węglowodany:264,32 Cukry Proste: 31,64 Sód:1916 Błonnik:34,55		
<p>Zacierka na mleku 300ml(mleko,Zacierka) Chleb graham 75g Kielbasa krakowska 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Papryka 30g, Pomidor 50g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Kefir 200g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Kalafiorowa z/ śm 400ml (wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, marchew, seler, śmietana, mąka psz.) Schab duszony 90g (Schab b/k, mąka) Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa 150g, Sos jarzynowy 100g (marchew, seler, pietruszka, mąka, olej) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, Herbata miętowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i></p> <p>Pod: Surówka z kalarepy 100g (kalarepa, jogurt naturalny, koper)</p> <p><i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p>Chleb graham 75g Masło 15g, Serek wiejski 60g, Baleron drobiowy 30g, Ogórek świeży 50g, Pomidorki koktajlowe 30g Herbata 250ml (Herbata)</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca, seler,</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Chleb graham 30g, Masło 10g, Szynkóweczka 30g</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 31.07.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta lekko strawna Wartość kaloryczna: 2120,72 Białko:85,09 Tłuszcz:57,23 Kwasy tłuszczowe:18,48 Węglowodany:278,05 Cukry Proste:39,69 Sód:1452,06 Błonnik:32,32		
<p>Zacierka na mleku 300ml(mleko,Zacierka Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g,Masło 15g Kielbasa krakowska 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p>Kalafiorowa b/ śm 400ml (wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, marchew, seler, mąka psz.) Schab duszony 90g(Schab b/k, mąka) Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew, seler, pietruszka, mąka, olej)Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, Herbata miętowa) Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Serek wiejski 60g, Baleron drobiowy 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca, , seler,</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta lekko strawna mielona Wartość kaloryczna: 2043,12 Białko:84,83 Tłuszcz:51,21 Kwasy tłuszczowe:16,10 Węglowodany: 284,57 Cukry Proste:38,41 Sód:1452,61 Błonnik:30,48		
<p>Zacierka na mleku 300ml(mleko,Zacierka Chleb baltonowski 100 g Kielbasa krakowska 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z buraczków 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Chrupki 30g</p>	<p>Kalafiorowa b/ śm 400ml (wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, marchew, seler, mąka psz.) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(Szynka b/k, bułka tarta, jaja, mąka) Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew, seler, pietruszka, mąka, olej)Kompot z jabłka z miętą 250ml(jabłko, Herbata miętowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g Serek wiejski 60g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca, , seler,</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta lekko strawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna: 2022,26 Białko:82,31 Tłuszcz:48,42 Kwasy tłuszczowe:15,54 Węglowodany:268,80 Cukry Proste:38,33 Sód:1533,19 Błonnik:30,72		
<p>Zacierka na mleku 300ml(mleko,Zacierka Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Kielbasa krakowska 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z buraczków 80g, Masło 10g, Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p>Kalafiorowa b/ śm 400ml (wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, marchew, seler, mąka psz.) Schab duszony 90g(Schab b/k, mąka) Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew, seler, pietruszka, mąka, olej)Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, Herbata miętowa) Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 10g Baleron drobiowy 60g, Serek wiejski 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca, , seler,</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 31.07.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna: 1882,27 Białko:60,66 Tłuszcz:45,35 Kwasy Tłuszczowe:12,37 Węglowodany:205,25 Cukry Proste:40,00 Sód:1209,74 Błonnik:19,68		
<p>Zacierka na mleku 150ml(mleko,Zacierka)Chleb baltonowski 50 g Kielbasa krakowska 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Pomidor 50g, Masło 15g Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Brzoskwinia 150g</p>	<p>Kalafiorowa z/ śm 200ml (wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, marchew, seler, śmietana, mąka psz.) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(Szynka b/k, bułka tarta, jaja mąka) Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew, seler, pietruszka, mąka, olej)Kompot z jabłka z miętą 250ml(jabłko, Herbata miętowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g Masło 15g, Serek wiejski 60g, Baleron drobiowy 30g, Ogórek świeży 50g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca, seler,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartość kaloryczna:2218,37 Białko:89,77 Tłuszcz:60,67 Kwasy tłuszczowe:19,95 Węglowodany:279,77 Cukry Proste:45,70 Sód:1209,66 Błonnik:31,97		
<p>Zacierka na mleku 300ml(mleko,Zacierka) Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Kielbasa krakowska 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Papryka 30g, Pomidor 50g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Brzoskwinia 150g</p>	<p>Kalafiorowa z/ śm 400ml (wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, marchew, seler, śmietana, mąka psz.) Kotlet schabowy 100g (Schab, bułka tarta,jaja mąka, olej) Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa 150g, Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, Herbata miętowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Serek wiejski 60g, Baleron drobiowy 30g, Ogórek świeży 50g, Pomidorki koktajlowe 30g Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca, seler,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>