

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 3.08.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartość kaloryczna: 2292,05 Bialko:90,41 Tluszcze:65,01 Kwasy tłuszczowe:24,38 Węglowodany:315,12 Cukry Proste:34,63 Sód:1596,98 Błonnik:33,62		
<p>Platki owsiane na mleku 300ml(mleko,Platki owsiane) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca,jaja</i></p>	<p>Botwinka z/śm 400ml (botwina, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Makaron pszenny 200g, Twaróg z truskawkami z/c 180g(twaróg, truskawki, jogurt naturalny, cukier) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) Brzoskwinia 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Polędwica sopocka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej) Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa Wartość kaloryczna: 2377,76 Bialko:101,94 Tluszcze:69,82 Kwasy tłuszczowe:21,93 Węglowodany:300,22 Cukry Proste:16,67 Sód:1614,90 Błonnik:34,20		
<p>Platki owsiane na mleku 300ml(mleko,Platki owsiane) Chleb graham 75g , Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko.)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca ,jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny : mleko,gluten</i></p>	<p>Botwinka z/śm 400ml (botwina, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Makaron razowy 200g, Twaróg z truskawkami b/c 180g(twaróg, truskawki, jogurt naturalny) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Fasolka szparagowa z masłem 120g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb graham 75g, Masło 15g Polędwica sopocka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej)Herbata 250ml</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Ser deliser 20g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 3.08.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta lekko strawna Wartość kaloryczna: 2397,34 Białko:89,34 Tłuszcze:60,92 Kwasy tłuszczowe:20,87 Węglowodany:357,78 Cukry Proste:49,65 Sód:1715,96 Błonnik:32,84		
Platki owsiane na mleku 300ml(mleko,Platki owsiane) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g , Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Salatką z selera i jabłka 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca, seler,jaja</i>	Botwinka b/śm 400ml (botwina, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Makaron pszenny 200g, Twaróg z truskawkami z/c 180g(twaróg, truskawki, jogurt naturalny, cukier) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i>	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Polędwica sopočka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta lekko strawna mielona Wartość kaloryczna: 2207,47 Białko:90,87 Tłuszcze:59,93 Kwasy tłuszczowe:20,22 Węglowodany:319,95 Cukry Proste:49,11 Sód:1221,32 Błonnik:30,76		
Platki owsiane na mleku 300ml(mleko,Platki owsiane) Chleb baltonowski 100 g, Kielbasa krakowska 60g, Dżem 25g, Salatką z selera i jabłka 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca , seler,jaja</i> II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko,</i>	Botwinka b/śm 400ml (botwina, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Makaron pszenny 200g, Twaróg z truskawkami z/c 180g(twaróg, truskawki, jogurt naturalny, cukier) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, Pod: Biszkopty 30g</i> <i>*alergeny: gluten, mleko,</i>	Chleb baltonowski 100 Masło 15g Polędwica sopočka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta lekko strawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna: 2061,49 Białko:101,04 Tłuszcze:48,84 Kwasy tłuszczowe:14,54 Węglowodany:307,93 Cukry Proste:41,00 Sód:1076,18 Błonnik:30,94		
Platki owsiane na mleku 300ml(mleko,Platki owsiane) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Kielbasa krakowska 60g, Dżem 25g, Salatką z selera i jabłka 80g, Masło 10g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca, seler,jaja</i>	Botwinka b/śm 400ml (botwina, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Makaron pszenny 200g, Twaróg z truskawkami z/c 180g(twaróg, truskawki, jogurt naturalny, cukier) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i>	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 10g Polędwica sopočka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 3.08.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna: 2026,88 Białko:79,91 Tłuszcze:61,82 Kwasy tłuszczowe:23,91 Węglowodany:265,51 Cukry Proste:47,63 Sód:1209,26 Błonnik:21,98		
<p>Płatki owsiane na mleku 150ml(mleko,Płatki owsiane) Chleb baltonowski 50g Kielbasa krakowska 60g, Dżem 25g, Ogórek świeży 80g Masło 15g Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca ,jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p>Botwinka z/śm 200ml (botwina, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Makaron pszenny 200g, Twaróg z truskawkami z/c 180g(twaróg, truskawki, jogurt naturalny, cukier) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Biszkopty 30g <i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50 Masło 15g Połudwica sopocka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Pomidor 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartość kaloryczna: 2366,85 Białko:93,69 Tłuszcze:69,41 Kwasy tłuszczowe:23,90 Węglowodany:345,84 Cukry Proste:47,80 Sód:1566,22 Błonnik:34,14		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko,Płatki owsiane) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca ,jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p>Botwinka z/śm 400ml (botwina, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Makaron pszenny 200g, Twaróg z truskawkami z/c 180g(twaróg, truskawki, jogurt naturalny, cukier) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Biszkopty 30g <i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Połudwica sopocka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej)Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>