

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 11.08.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa 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;		
<p>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)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>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)Pomarańcza 150g</p> <p><i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko,jaja</i></p>	<p>Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Kalarepa 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa 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;		
<p>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)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Kefir 200g</p> <p><i>*alergeny:mleko,</i></p>	<p>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)</p> <p><i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko,jaja</i></p> <p>Pod: Kalafior gotowany 150g</p>	<p>chleb razowy 75g, Masło 15g Jajko gotowane 50, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Kalarepa 30g, Herbata 250ml (Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Masło 10, Pasztet drobiowy 25g,</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 11.08.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dieta lekko strawna 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;		
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) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	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) <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i>	Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50, Połędwica sopocka 30g, Mus z jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta lekko strawna mielona 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		
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) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Galaretka owocowa 150g	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) <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i> Pod: Sok owocowy 200ml	Chleb bal.100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Połędwica sopocka 30g , Mus z jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta lekko strawna niskotłuszczowa 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;		
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)	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)	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) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 11.08.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
*alergeny :mleko, gluten, gorczyca	*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko	Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci 2 roku życia 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;		
Makaron na mleku 150ml (Makaron pszenny, mleko), chleb bal.50g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z pomidora 100g(pomidor, sałata lodowa, olej), Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna.) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Mandarynka 1szt	Pomidorowa z ryżem z/śm 200 ml , (ryż brązowy, marchew, koncentrat pomidorowy, śmietana pietruszka, seler , korpus z kurcz) 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) <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i> Pod: Sok owocowy 200ml	Chleb Balton.50g, Masło 15g, Pasta z jajka z koperkiem 50g, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci dużych 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;		
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) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Mandarynka 1szt	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) <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mlek,jaja</i> Pod: Sok owocowy 200ml	Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Kalarepa 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 11.08.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny