

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 22.01.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartość kaloryczna :2368,52 Białko:96,66 Tłuszcze: 59,61 Kwasy tłuszczowe: 21,05 Węglowodany:359,83 Cukry Proste:37,99 Sód:1295,37 Błonnik:33,49		
<p>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Ser deliser 20g, Pomidor 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Ogórkowa 400ml(ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana, marchew, seler, pietruszka, mąka) Kotlet pożarski 90g (mięso drob, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Surówka z warzyw mieszanych 150g(kapusta biała, marchew, seler, por, ogórek kons., olej)Kasza jęczmienna 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) Gruszka 150g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 15g, Połędwica sopocka 30g, Ser żółty 60g, Sałatka wiosenna 80g(sałata, pomidor, ogórek) , Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa Wartość kaloryczna:2347,83 Białko:113,03 Tłuszcze:70,96 Kwasy tłuszczowe:22,84 Węglowodany:336,58 Cukry Proste:8,81 Sód:918,58 Błonnik:32,50		
<p>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Ser deliser 20g, Pomidor 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Kisiel z truskawkami b/c 200g (mąka ziemniaczana, truskawka,)</p>	<p>Ziemniaczanka z natką 400ml(ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka, natka pietruszki) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bulka tarta, mąka, jaja) Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Surówka z warzyw mieszanych 150g(kapusta biała, marchew, seler, por, ogórek kons., olej)Kasza jęczmienna 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Zapiekanek brokułowa 150g (brokuł, ser żółty, makaron pszenny, masło) *alergeny :mleko,gluten</p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Połędwica sopocka 30g, Ser żółty 60g, Sałatka wiosenna 80g(sałata, pomidor, ogórek) , Herbata 250ml b/c (Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Baleron drobiowy 30g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 22.01.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta lekko strawna Wartość kaloryczna:2395,99 Białko:95,80 Tłuszcze:50,49 Kwasy tłuszczowe:13,81 Węglowodany:388,85 Cukry Proste:47,20 Sód:1277,92 Błonnik :32,23		
<p>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Ser deliser 20g, Pomidor bez skóry 80, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Ziemniaczanka z natką 400ml(ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka, natka pietruszki) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bułka tarta, mąka, jaja) Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) Kasza jęczmienna 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Polędwica sopocka 30g, Ser twarogowy Hochland 30g, Sałatka z marchwi i selera 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</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:2230,39 Białko:95,68 Tłuszcz:48,69 Kwasy tłuszczowe:13,30 Węglowodany:350,73 Cukry Proste:46,44 Sód:1014,72 Błonnik:31,15		
<p>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Chleb baltonowski 100 g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Pomidor bez skóry 80, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II: Śniadanie: Kisiel z truskawkami z/c 200g (mąka ziemniaczana, truskawka, cukier)</p>	<p>Ziemniaczanka z natką 400ml(ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka, natka pietruszki) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bułka tarta, mąka, jaja) Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Chrupki 30g</p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica sopocka 30g, Ser twarogowy Hochland 30g, Sałatka z marchwi i selera 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</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:2296,44 Białko:101,21 Tłuszcz:47,13 Kwasy tłuszczowe:13,91 Węglowodany:378,98 Cukry Proste:35,52 Sód:1011,37 Błonnik:31,25		
<p>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 10g Kielbasa krakowska 60g, Ser deliser 20g, Pomidor bez skóry 80, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Ziemniaczanka z natką 400ml(ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka, natka pietruszki) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bułka tarta, mąka, jaja) Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) Kasza jęczmienna 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 10g, Polędwica sopocka 30g, Ser twarogowy Hochland 30g, Sałatka z marchwi i selera 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</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 poniedziałek 22.01.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i>		
Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna:1946,78 Białko:81,81 Tłuszcz:45,34 Kwasy tłuszczowe:12,50 Węglowodany:292,30 Cukry proste:44,22 Sód:874,24 Błonnik:24,76		
<p>Makaron na mleku 150ml (mleko, makaron pszenny), Chleb baltonowski 50 g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Ser deliser 20g, Pomidor 80g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Kisiel z truskawkami z/c 200g (mąka ziemniaczana, truskawka, cukier)</p>	<p>Ziemniaczanka z natką 200ml(ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka, natka pietruszki) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bułka tarta, mąka, jaja) Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) ziemniaki 80g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowy 300ml</p>	<p>Chleb baltonowski 50 g, Masło 15g, Połędwica sopocka 30g, Ser twarogowy Hochland 30g, Sałatka wiosenna 80g(sałata, pomidor, ogórek) , Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartość kaloryczna:2390,47 Białko:96,30 Tłuszcz:54,45 Kwasy tłuszczowe:21,03 Węglowodany:383,06 Cukry proste:42,84 Sód:1295,51 Błonnik:34,21		
<p>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Ser deliser 20g, Pomidor 80g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Kisiel z truskawkami z/c 200g (mąka ziemniaczana, truskawka, cukier)</p>	<p>Ogórkowa 400ml(ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana, marchew, seler, pietruszka, mąka) Kotlet pożarski 90g (mięso drob, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Surówka z warzyw mieszanych 150g(kapusta biała, marchew, seler, por, ogórek kons., olej)Kasza jęczmienna 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowy 300ml</p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Połędwica sopocka 30g, Ser żółty 60g, Sałatka wiosenna 80g(sałata, pomidor, ogórek) , Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>