

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 24.01.2024 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>Płatki jaglane na mleku 300ml(mleko,Płatki jaglane)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.)Karkówka wieprzowa w sosie własnym 90g(karkówka wp, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Buraczki z natką pietruszki 150g(buraki, olej, natka pietruszki), 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 Ryba po grecku 100g (mintaj,marchew, koncentrat, olej, mąka, seler), Baleron drobiowy 30g, Ogórek świeży 80g , Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, ryby, seler</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></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>Płatki jaglane na mleku 300ml(mleko,Płatki jaglane) Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g 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 : Mandarynka 1szt</p>	<p>Kalafiorowa b/ śm 400ml (wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, marchew, seler, mąka psz.)Bitka wieprzowa gotowana 90g(Szynka b/k, mąka) Ziemniaki 150g, Buraczki z natką pietruszki 150g(buraki, olej, natka pietruszki), Sos pomidorowy 100g (marchew, koncentrat pomidorowy, mąka, pietruszka, seler)Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, Herbata miętowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i></p> <p>Pod: Serek wiejski 100g, Mus z jabłka 50g</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Ryba po grecku 100g (mintaj,marchew, koncentrat, olej, mąka, seler), Baleron drobiowy 30g, Ogórek świeży 80g Herbata 250ml (Herbata)</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, ryby, seler</i></p> <p><i>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Twaróg 30g</i></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 24.01.2024 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>Płatki jaglane na mleku 300ml(mleko,Płatki jaglane Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30gMasło 15g Kielbasa krakowska 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z marchwi 80g, 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.)Bitka wieprzowa gotowana 90g(Szynka b/k, mąka) Ziemniaki 150g, Buraczki z natką pietruszki 150g(buraki, olej, natka pietruszki), Sos pomidorowy 100g (marchew, koncentrat pomidorowy, mąka, pietruszka, seler)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 Ryba po grecku 100g (mintaj,marchew, koncentrat, olej, mąka, seler), Baleron drobiowy 30g, Sałatka z cukinii 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, ryby, seler</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></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>Płatki jaglane na mleku 300ml(mleko,Płatki jaglane Chleb baltonowski 100 g Kielbasa krakowska 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z marchwi 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Biszkopty 30g</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Kalafiorowa z/ śm 400ml (wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, marchew, seler, śmietana, mąka psz.)Klopsik wieprzowy gotowany 90g(Szynka b/k, bułka tarta, jaja, mąka) Ziemniaki 150g, Buraczki z natką pietruszki 150g(buraki, olej, natka pietruszki), Sos pomidorowy 100g (marchew, koncentrat pomidorowy, mąka, pietruszka, seler)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 Pulpet rybny w sosie greckim 100g (mintaj,marchew, koncentrat, olej, mąka, seler), Baleron drobiowy 30g, Sałatka z cukinii 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, ryby, seler</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></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>Płatki jaglane na mleku 300ml(mleko,Płatki jaglane Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Kielbasa krakowska 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z marchwi 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.)Bitka wieprzowa gotowana 90g(Szynka b/k, mąka) Ziemniaki 150g, Buraczki z natką pietruszki 150g(buraki, olej, natka pietruszki), Sos pomidorowy 100g (marchew, koncentrat pomidorowy, mąka, pietruszka, seler)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 Ryba po grecku 100g (mintaj,marchew, koncentrat, olej, mąka, seler), Baleron drobiowy 30g, Sałatka coleslaw 100g(kapusta biała, śmietana, cukier, koper) Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, ryby, seler</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 24.01.2024 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>Płatki jaglane na mleku 300ml(mleko,Płatki jaglane)Chleb baltonowski 50 g Kielbasa krakowska 30g, Serek Hochland twarogowy 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: Mandarynka 1szt</p>	<p>Kalafiorowa z/ śm 400ml (wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, marchew, seler, śmietana, mąka psz.) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(Szynka b/k, bułka tarta, jaja mąka) Ziemniaki 150g, Buraczki z natką pietruszki 150g(buraki, olej, natka pietruszki), Sos pomidorowy 100g (marchew, koncentrat pomidorowy, mąka, pietruszka, seler)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 Ryba po grecku 100g (mintaj,marchew, koncentrat, olej, mąka, seler), Baleron drobiowy 30g, Ogórek świeży 80g Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : alergeny : mleko, gluten, ryby, 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>Płatki jaglane na mleku 300ml(mleko,Płatki jaglane) 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: : Mandarynka 1szt</p>	<p>Kalafiorowa z/ śm 400ml (wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, marchew, seler, śmietana, mąka psz.) Karkówka wieprzowa w sosie własnym 90g(karkówka wp, mąka) Ziemniaki 150g, Buraczki z natką pietruszki 150g(buraki, olej, natka pietruszki), 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, Ryba po grecku 100g (mintaj,marchew, koncentrat, olej, mąka, seler), Baleron drobiowy 30g, Ogórek świeży 80g Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, ryby, seler</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>