

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 27.01.2024  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:44,63 Sód:1596,98 Błonnik:33,62		
<p>Makaron na mleku 300ml( mleko,Makaron pszenny) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Pasta drobiowa 60g(ćwiartka z kurczaka, marchew, seler) Kielbasa krakowska 30g, Ogórek kiszony 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p>	<p>Barszcz czerwony z/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Schab duszony 90g(schab b/k, mąka) Sos pomidorowy 100ml (marchew, mąka., pietruszka, seler, konc.pomid.)Kasza jęczmienna 150g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g (marchew, śmietana, chrzan) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier) Gruszka 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Polędwica sopocka 30g, Ser żółty 60g, 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>
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>Makaron na mleku 300ml( mleko,Makaron pszenny) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g , Pasta drobiowa 60g(ćwiartka z kurczaka, marchew, seler) Kielbasa krakowska 30g, Ogórek kiszony 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko,)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Chrupki 30g, Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny : mleko,gluten</i></p>	<p>Barszcz czerwony b/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Schab duszony 90g(schab b/k, mąka) Sos pomidorowy 100ml (marchew, mąka., pietruszka, seler, konc.pomid.)Kasza jęczmienna 150g Surówka z marchwi i chrzanu 150g (marchew, śmietana, chrzan) Kompot z truskawek 250ml (truskawki,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Warzywa gotowane 120g (marchew, brokuł, kalafior)</p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g Polędwica sopocka 30g, Ser żółty 60g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej)Herbata 250ml</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Chleb graham 30g, Masło 10g, Twaróg 30g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 27.01.2024  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta lekko strawna</b> Wartość kaloryczna: 2397,34 Białko:89,34 Tłuszcze:60,92 Kwasy tłuszczowe:20,87 Węglowodany:357,78 Cukry Proste:59,65 Sód:1715,96 Błonnik:32,84		
<p><b>Makaron na mleku 300ml( mleko,Makaron pszenny)</b> <b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g , Pasta drobiowa 60g(ćwiartka z kurczaka, marchew, seler)</b> <b>Kielbasa krakowska 30g, Sałatka z cukinii 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p>	<p><b>Barszcz czerwony z/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Schab duszony 90g(schab b/k, mąka) Sos pomidorowy 100ml (marchew, mąka., pietruszka, seler, konc.pomid.) Kasza jęczmienna 150g Sałatka z marchwi i jabłka 150g(marchew, jabłko, olej) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Polędwica sopocka 30g, Ser Hochland twarogowy 30g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></p>
<b>Dieta lekko strawna mielona</b> Wartość kaloryczna: 2207,47 Białko:90,87 Tłuszcze:59,93 Kwasy tłuszczowe:20,22 Węglowodany:319,95 Cukry Proste:59,11 Sód:1221,32 Błonnik:30,76		
<p><b>Makaron na mleku 300ml( mleko,Makaron pszenny)</b> <b>Chleb baltonowski 100 g Pasta drobiowa 60g(ćwiartka z kurczaka, marchew, seler) Kielbasa krakowska 30g, Sałatka z cukinii 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g</b> <i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p><b>Barszcz czerwony z/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Klopsik wieprzowy 90g(schab b/k, Chleb pszenny, bułka tarta, jaja) Sos pomidorowy 100ml (marchew, mąka., pietruszka, seler, konc.pomid.)Ziemniaki 150g, Sałatka z marchwi i jabłka 150g(marchew, jabłko, olej) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorzycz, jaja</i> <b>Pod: Biszkopty 30g</b> <i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100 Masło 15g Polędwica sopocka 30g, Ser Hochland twarogowy 30g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></p>
<b>Dieta lekko strawna niskotłuszczowa</b> Wartość kaloryczna: 2061,49 Białko:101,04 Tłuszcze:48,84 Kwasy tłuszczowe:14,54 Węglowodany:307,93 Cukry Proste:51,00 Sód:1076,18 Błonnik:30,94		
<p><b>Makaron na mleku 300ml( mleko,Makaron pszenny)</b> <b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Pasta drobiowa 60g(ćwiartka z kurczaka, marchew, seler)</b> <b>Kielbasa krakowska 30g, Sałatka z cukinii 80g, Masło 10g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p>	<p><b>Barszcz czerwony b/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Schab duszony 90g(schab b/k, mąka) Sos pomidorowy 100ml (marchew, mąka., pietruszka, seler, konc.pomid.)Kasza jęczmienna 150g Sałatka z marchwi i jabłka 150g(marchew, jabłko, olej) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 10g Polędwica sopocka 30g, Ser Hochland twarogowy 30g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p><i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 27.01.2024  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartość kaloryczna: 2026,88 Białko:79,91 Tłuszcze:61,82 Kwasy tłuszczowe:23,91 Węglowodany:265,51 Cukry Proste:57,63 Sód:1209,26 Błonnik:21,98		
<p><b>Makaron na mleku 150ml( mleko,Makaron pszenny)</b> Chleb baltonowski 50g Pasta drobiowa 60g(ćwiartka z kurczaka, marchew, seler) Kielbasa krakowska 30g, Ogórek świeży 80g Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Gruszka 150g</p>	<p><b>Barszcz czerwony z/śm 200ml</b> (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Klopsik wieprzowy 90g(schab b/k, Chleb pszenny, bułka tarta, jaja Ziemniaki 80g, Sos pomidorowy 100ml (marchew, mąka., pietruszka, seler, konc.pomid.)Sałatka z marchwi i jabłka 150g(marchew, jabłko, olej) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,jaja</i></p> <p><b>Pod: Biszkopty 30g</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 50 Masło 15g Polędwica sopocka 30g, Ser Hochland twarogowy 30g, Pomidor 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Wartość kaloryczna: 2366,85 Białko:93,69 Tłuszcze:69,41 Kwasy tłuszczowe:23,90 Węglowodany:345,84 Cukry Proste:57,80 Sód:1566,22 Błonnik:34,14		
<p><b>Makaron na mleku 300ml( mleko,Makaron pszenny)</b> Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Pasta drobiowa 60g(ćwiartka z kurczaka, marchew, seler) Kielbasa krakowska 30g, Ogórek kiszony 80g Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Gruszka 150g</p>	<p><b>Barszcz czerwony z/śm 400ml</b> (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Schab duszony 90g(schab b/k, mąka) Sos pomidorowy 100ml (marchew, mąka., pietruszka, seler, konc.pomid.)Kasza jęczmienna 150g Surówka z marchwi i chrzanu 150g (marchew, śmietana, chrzan) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p><b>Pod: Biszkopty 30g</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Polędwica sopocka 30g, Ser żółty 60g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej)Herbata 250ml (Herbata, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>