

| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Jadłospis na dzień poniedziałek 7.10.2024<br><br>Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posilek nocny  |
|---|--|---|
| <b>Dieta podstawowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2375.53 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 302.90 g; Cukry proste: 31.97 g; Sód: 1530.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.90 g;   |  |   |
| <p><b>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko) Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Baleron drobiowy 60g, Serek topiony 25g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa )</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>   | <p><b>Barszcz biały z/śm 400 ml</b> ( ziemniaki, marchew, maślanka, śmietana, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., <b>mąka, mleko</b>) Gołąbek bez zawijania 90g (łopatka wp, kapusta biała, ryż biały, cebula, olej) <b>Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja</b>) Fasolka szparagowa 150g, <b>Sos pomidorowy 100ml</b> (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, <b>mąka pszenna</b>), Ziemniaki 150g, Kompot z truskawek 250ml (truskawka, cukier) Jabłko 150g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> | <p><b>Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Dżem 25g, Salátka grecka 100g</b> (pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej) Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>  |
| <b>Dieta cukrzycowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2306.35 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Cukry proste: 12.96 g; Sód: 1740.68 mg; Błonnik pokarmowy: 34.52 g;   |  |   |
| <p><b>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb razowy 75g ,Masło 15g Baleron drobiowy 60g, Serek topiony 25g</b> Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100g, <b>Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa )</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie :</b> Brokuł gotowany ze słonecznikiem 200g</p> | <p><b>Barszcz biały z/śm 400 ml</b> ( ziemniaki, marchew, maślanka, śmietana, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., <b>mąka, mleko</b>) Gołąbek bez zawijania 90g (łopatka wp, kapusta biała, ryż biały, cebula, olej) Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa 150g, , <b>Sos pomidorowy 100ml</b> (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, <b>mąka pszenna</b>) Kompot z truskawek b/ c 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Surówka z marchwi z olejem 110g</p>                        | <p><b>Chleb razowy 75g Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Twarożek Haga 16g, Salátka grecka 100g</b> (pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej) Herbata 250ml (herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p><b>Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Masło 10g, Ser żółty 30g,</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> |

| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Jadłospis na dzień poniedziałek 7.10.2024<br><br>Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posilek nocny  |
|---|---|---|
| <b>Dieta lekko strawna</b> Wartości odżywcze: Energia : 2250.89 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 45.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; Cukry proste: 57.66 g; Sód: 1957.83 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g;   |   |   |
| <b>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Baleron drobiowy 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z marchwi i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa )</b><br><br><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>   | <b>Barszcz biały b/śm 400 ml ( ziemniaki, marchew, maślanka, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., mąka, mleko) Klopsik wieprzowo-ryżowy 90g (łopatka wp,marchew, ryż) Ziemniaki 150g Sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej)Sos pomidorowy 100ml (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Kompot z truskawek 250ml (truskawka, cukier)</b><br><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>  | <b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Dżem 25g, Mus z jabłka 80g, Herbata 250ml ( cukier, herbata czarna,)</b><br><br><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i><br><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b> |
| <b>Dieta lekko strawna mielona</b> Wartości odżywcze: Energia : 2241.66 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; Cukry proste: 56.99 g; Sód: 1566.75 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g;   |   |   |
| <b>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Baleron drobiowy 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z marchwi i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa )</b><br><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i><br><br><b>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</b><br><i>*alergeny :mleko,</i> | <b>Barszcz biały b/śm 400 ml ( ziemniaki, marchew, maślanka, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., mąka, mleko) Klopsik wieprzowo-ryżowy 90g (łopatka wp,marchew, ryż) Sos pomidorowy 100ml (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Ziemniaki150g Sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej)Kompot z truskawek 250ml (truskawka, cukier)</b><br><br><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i><br><b>Pod:</b> Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier) | <b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Kielbasa krakowska 60g, Dżem 25g, Mus z jabłka 80g, Herbata 250ml ( cukier, herbata czarna,)</b><br><br><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i><br><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b>  |
| <b>Dieta lekko strawna niskotłuszczowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2130.10 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 36.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; Cukry proste: 54.46 g; Sód: 1317.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.29 g;  |   |   |
| <b>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Baleron drobiowy 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z marchwi i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa )</b><br><br><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  | <b>Barszcz biały b/śm 400 ml ( ziemniaki, marchew, maślanka, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., mąka, mleko) Klopsik wieprzowo-ryżowy 90g (łopatka wp,marchew, ryż) Ziemniaki 150g Sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej)Sos pomidorowy 100ml (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Kompot z truskawek 250ml (truskawka, cukier)</b>  | <b>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Kielbasa krakowska 60g, Dżem 25g, Mus z jabłka 80g, Herbata 250ml ( cukier, herbata czarna,)</b><br><br><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i><br><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b>  |

| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Jadłospis na dzień poniedziałek 7.10.2024<br><br>Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posilek nocny  |
|---|---|---|
| <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>  |   |   |
| <b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartości odżywcze: Energia : 2148.94 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 299.98 g; Cukry proste: 58.81 g; Sód: 1619.39 mg; Błonnik pokarmowy: 27.52 g;   |   |   |
| <p><b>Makaron na mleku 150ml(makaron pszenny, mleko), Chleb bal. 50g ,Masło 15g, Mielonka z indyka 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml ( cukier, herbata czarna,)</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>  | <p><b>Barszcz biały z/śm 200 ml</b> ( ziemniaki, marchew, maślanka, śmietana, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., <b>mąka, mleko</b> Klopsik wieprzowo-ryżowy 90g (łopatka wp,marchew, ryż) <b>Sos pomidorowy 100ml</b> (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, <b>mąka pszenna</b>)Salatka z selera i jabłka <b>150g(seler, jabłko, olej)</b>Ziemniaki 80g Kompot z truskawek 250ml (truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p> | <p><b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Kielbasa krakowska 30g, Dżem 25g, Mus z jabłka 80g, Herbata 250ml ( cukier, herbata czarna,)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>  |
| <b>Dieta dzieci dużych</b> Wartości odżywcze: Energia : 2361.61 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; Cukry proste: 57.54 g; Sód: 1621.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.92 g;  |   |   |
| <p><b>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g Baleron drobiowy 60g Serek topiony 25g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa )</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p> | <p><b>Barszcz biały z/śm 400 ml</b> ( ziemniaki, marchew, maślanka, śmietana, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., <b>mąka, mleko</b>) Gołąbek bez zawijania 90g (łopatka wp, kapusta biała, ryż biały, cebula, olej) Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa 150g, <b>Sos pomidorowy 100ml</b> (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, <b>mąka pszenna</b>) , Kompot z truskawek 250ml (truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>     | <p><b>Chleb bal.70g, Chleb razowy .30g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Dżem 25g, Salatka grecka 100g (pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej) Herbata 250ml ( cukier, herbata czarna,)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p> |