

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 13.10.2024 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 Pasta z czerwonej soczewicy 60g (czerwona soczewica, marchew, koncentrat pomidorowy, bazylija) Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży sałata lodowa, ser feta, oliwki, 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, Połędwica 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 grecka 100g(pomidor, ogórek świeży sałata lodowa, ser feta, oliwki, 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: Brokuł gotowany 150g</p>	<p>chleb razowy 75g, Masło 15g Jajko gotowane 50, Połędwica 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, Pasztet drobiowy 25g,</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 13.10.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek 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 baltonowski 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>	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 baltonowski 100g, Masło 15g, Jajko gotowane 50, Połędwica sopocka 30g, Mus z jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek 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> Posilek 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 baltonowski 100g, 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 baltonowski 100g, Masło 10g, Twaróg z jogurtem 60g, Połędwica sopocka 30g , Mus z jabłka 80g,Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 13.10.2024		Kolacja Posilek nocny
*alergeny :mleko, gluten, gorczyca	*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko		Posilek 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, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 30g , Pomidor 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek 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 grecka 100g(pomidor, ogórek świeży sałata lodowa, ser feta, oliwki, 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> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt	

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 13.10.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny