

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 29.01.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa 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>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko) Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Baleron drobiowy 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Ogórek świeży 30g, Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Grochowa 400ml (Ziemniaki, groch, marchew,seler, pietruszka, korpus z kurcz., cebula, mąka, pora, czosnek) Kotlet mielony 90g (łopatka wp, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Surówka z kapusty czerwonej 150g (kapusta czerwona, jabłka , cebula, olej) , Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy z/c 250ml (<i>truskawki, cukier</i>) Jabłko 150g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g,Chleb graham30g Masło 15g, Kielbasa krakowska 30g Sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100g, Jajko gotowane 50g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko, jaja</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa 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>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko),Chleb bal.70g, Chleb graham .30g ,Masło 15g Baleron drobiowy 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Ogórek świeży 30g, Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie :Koktajl z owoców mieszanych 200g (maślanka, jogurt naturalny, owoce mrożone)</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy 90g (łopatka wp, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g (kapusta czerwona, jabłka , cebula, olej) , Sos koperkowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler,koper)Kompot truskawkowy b/c 250ml (truskawki)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z owocami b/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka,)</p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 15g, Kielbasa krakowska 30g Sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100g, Jajko gotowane 50g, Herbata 250ml (herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko, jaja</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Ser topiony 25g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 29.01.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta lekko strawna 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;		
Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb bal.70g, Chleb graham .30g, Masło 15g Baleron drobiowy 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy 90g (łopatka wp, Chleb pszenny, bułka tarta, , olej, jaja) Ziemiaki 150g Sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej)Sos koperkowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler,koper)Kompot truskawkowy z/c 250ml (truskawki, cukier) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb bal.70g, Chleb graham .30g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 30g, Jajko gotowane 50g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko, jaja</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta lekko strawna mielona 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;		
Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Baleron drobiowy 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Koktajl z owoców mieszanych 200g (maślanka, jogurt naturalny, owoce mrożone, cukier) <i>*alergeny :mleko,</i>	Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy 90g (łopatka wp, Chleb pszenny, bułka tarta, , olej, jaja) Sos koperkowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler,koper)Ziemiaki150g Sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej)Kompot truskawkowy z/c 250ml (truskawki, cukier) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Kielbasa krakowska 30g Pasta z jajka z koperkiem 50g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko, jaja</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta lekko strawna niskotłuszczowa 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;		
Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb bal.70g ,Chleb graham 30g,Masło 10g, Baleron drobiowy 60g, Serek Hochland twarogowy 30g, Sałatka z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy 90g (łopatka wp, Chleb pszenny, bułka tarta, , olej, jaja) Ziemiaki 150g Sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej)Sos koperkowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler,koper)Kompot truskawkowy z/c 250ml (truskawki, cukier) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb bal.70g, Chleb graham .30g, Masło 10g Kielbasa krakowska 30g, Pasta z białka z koperkiem 50g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko, jaja</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 29.01.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia 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>Makaron na mleku 150ml(makaron pszenny, mleko), Chleb bal. 50g ,Masło 15g, Mielonka z indyka 30g, Serek Hochland twarogowy 30g, Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl z owoców mieszanych 200g (maślanka, jogurt naturalny,, owoce mrożone, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 200ml, (ryż, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy 90g (łopatka wp, Chleb pszenny, bułka tarta, , olej, jaja) Sos koperkowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler,koper)Salatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej)Ziemniaki 80g Kompot truskawkowy z/c 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Kielbasa krakowska 30g, Pasta z jajka z koperkiem 50g, Sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko, jaja</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych 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>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g Baleron drobiowy 60g Serek Hochland twarogowy 30g, Ogórek świeży 30g, Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl z owoców mieszanych 200g (maślanka, jogurt naturalny, owoce mrożone, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Grochowa 400ml (Ziemniaki, groch, marchew,seler, pietruszka, korpus z kurcz., cebula, mąka, pora, czosnek) Kotlet mielony 90g (łopatka wp, Chleb pszenny, bułka tarta, , olej, jaja)Ziemniaki 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g (kapusta czerwona, jabłka , cebula, olej) , Kompot truskawkowy z/c 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>	<p>Chleb bal.70g, Chleb graham .30g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 30g, Jajko gotowane 50g, Sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko, jaja</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>