

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 31.01.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: 2298.68 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; Cukry proste: 42.94 g; Sód: 1502.95 mg; Błonnik pokarmowy: 34.09 g;		
<p>Płatki jaglane na mleku 300ml(mleko, Płatki jaglane), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Szynek 60g, Serek tartare 20g, Ogórek świeży 30g, Rzodkiewka 30g, Kawa zbożowa 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Ogórkowa 400ml(ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana, marchew, seler, pietruszka, mąka) Roladka z szynki z papryką 90g(szynka wp, papryka, mąka) Brokuł gotowany 150g, Kasza orkiszowa 150g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Kisiel płynny 250g (Kisiel, cukier) Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler ,</i></p>	<p>Chleb balt. 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g , Serek wiejski 60g, Baleron drobiowy 30g, Pomidor 80g, Szcypior 3g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2105.75 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 273.67 g; Cukry proste: 18.55 g; Sód: 1395.70 mg; Błonnik pokarmowy: 35.67 g;		
<p>Płatki jaglane na mleku 300ml(mleko, Płatki jaglane), Chleb balt. 70g, Chleb graham 30g ,Masło 15g , Szynek 60g, Serek tartare 20g, Ogórek świeży 30g, Rzodkiewka 30g, Kawa zbożowa 250ml (mleko, ,Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Sok Pomidorowy 330ml</p>	<p>Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mąka) Roladka z szynki z papryką 90g(szynka wp, papryka, mąka) Brokuł gotowany 150g, Kasza orkiszowa 150g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Kisiel płynny 250g (Kisiel)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler ,</i></p> <p>Pod: Sałatka Caprese 150g (Pomidor, ser mozarella, olej, bazylija) <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb balt. 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Serek wiejski 60g, Baleron drobiowy 30g, Pomidor 80g, Szcypior 3g, Herbata 250ml (Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Ser tostowy 20g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 31.01.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta lekko strawna Wartości odżywcze: Energia : 2053.09 kcal; Białko ogółem: 70.57 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 313.01 g; Cukry proste: 56.82 g; Sód: 1896.93 mg; Błonnik pokarmowy: 34.07 g;		
<p>Płatki jaglane na mleku 300ml(mleko, Płatki jaglane), Chleb balt. 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z cukinii 80g, Kawa zbożowa 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mąka) Bitka wieprzowa gotowana 90g(bitka wieprzowa, mąka pszena) Kasza orkiszowa 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew pietruszka, seler, mąka) Kisiel płynny 250g (Kisiel, cukier) Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler ,</i></p>	<p>Chleb balt. 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Serek wiejski 60g, Baleron drobiowy 30g, Sałatka z marchwi i selera 80g, , Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta lekko strawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2079.37 kcal; Białko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; Cukry proste: 56.19 g; Sód: 1929.89 mg; Błonnik pokarmowy: 35.14 g;		
<p>Płatki jaglane na mleku 300ml(mleko, Płatki jaglane), Chleb balt. 100g, Masło 15g, Szynkóweczka 60g, Sałatka z cukinii 80g, Serek tartare 20g, Kawa zbożowa 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Chrupki 30g</p>	<p>Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mąka) Klopsik wieprzowy 90g (łopatka wp, Chleb pszeny, bułka tarta, , olej, jaja) Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew pietruszka, seler, mąka) Kisiel płynny 250g (Kisiel, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Biszkopty 30g</p> <p><i>*alergeny : gluten, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Serek wiejski 60g, Baleron drobiowy 30g, Sałatka z marchwi i selera 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta lekko strawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2089.79 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 40.74 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; Cukry proste: 57.10 g; Sód: 1715.88 mg; Błonnik pokarmowy: 31.06 g;		
<p>Płatki jaglane na mleku 300ml(mleko, Płatki jaglane), Chleb balt. 70g, Chleb graham 30g Masło 10g, Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z cukinii 80g, Kawa zbożowa 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mąka) Bitka wieprzowa gotowana 90g(bitka wieprzowa, mąka pszena) Kasza orkiszowa 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew pietruszka, seler, mąka) Kisiel płynny 250g (Kisiel, cukier) Jogurt owocowy 100g</p>	<p>Chleb balt. 70g, Chleb graham 30g, Masło 10g, Serek wiejski 60g, Baleron drobiowy 30g, Sałatka z marchwi i selera 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 31.01.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
*alergeny: <i>gluten, mleko, gorczyca, seler</i> ,		
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 1974.89 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 45.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Cukry proste: 55.23 g; Sód: 1717.38 mg; Błonnik pokarmowy: 26.28 g;		
<p>Płatki jaglane na mleku 150ml(mleko,Płatki jaglane), Chleb balt. 50g, Masło 15g, Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Ogórek świeży 80g Kawa zbożowa 250ml (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok marchwiowy 300ml</p>	<p>Ziemniaczanka z natką pietruszki 200ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mąka) Klopsik wieprzowy 90g (łopatka wp, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 80g, Jarzynka gotowana 150g (marchew pietruszka, seler, mąka) Kisiel płynny 250g (Kisiel, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>,</p> <p>Podwieczorek: Biszkopty 30g <i>*alergeny : gluten, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Serek wiejski 60g, Baleron drobiowy 30g, Pomidor 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2369.78 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 327.47 g; Cukry proste: 52.81 g; Sód: 1545.05 mg; Błonnik pokarmowy: 34.18 g;		
<p>Płatki jaglane na mleku 300ml(mleko,Płatki jaglane), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło15g, Szynkóweczka 60g, Serek tartare 20g, Ogórek świeży 30g, Rzodkiewka 30g, Kawa zbożowa 250ml (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok marchwiowy 300ml</p>	<p>Ogórkowa 400ml(ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana, marchew, seler, pietruszka, mąka) Roladka z szynki z papryką 90g(szynka wp, papryka, mąka) Brokuł gotowany 150g, Kasza orkiszowa 150g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Kisiel płynny 250g (Kisiel, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>,</p> <p>Podwieczorek: Biszkopty 30g <i>*alergeny : gluten, jaja</i></p>	<p>Chleb balt. 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Serek wiejski 60g, Baleron drobiowy 30g, Pomidor 80g, Szczypior 3g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>