

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień poniedziałek 21.10.2024 Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|---|--|---|
| Dieta podstawowa Wartość kaloryczna :2368,52 Białko:96,66 Tłuszcze: 59,61 Kwasy tłuszczowe: 21,05 Węglowodany:359,83 Cukry Proste:37,99 Sód:1295,37 Błonnik:33,49 | | |
| <p>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Miód 25g, Surówka z rzodkiewki i mixu sałat z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> | <p>Ogórkowa 400ml(ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana, marchew, seler, pietruszka, mąka) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bułka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) Surówka z warzyw mieszanych z olejem 150g(kapusta biała, marchew, seler, por, ogórek kons., olej) Kasza jęczmienna 150g , Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) Jabłko 150g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> | <p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 15g, Połędwica sopocka 30g, Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem 60g, Ogórek świeży 50g, Papryka 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 Wartość kaloryczna:2347,83 Białko:113,03 Tłuszcze:70,96 Kwasy tłuszczowe:22,84 Węglowodany:336,58 Cukry Proste:8,81 Sód:918,58 Błonnik:32,50 | | |
| <p>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Chleb graham 75g Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Ser deliser 20g, Surówka z rzodkiewki i mixu sałat z olejem 80g,Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Surówka z buraka i rukoli ze słonecznikiem 100g</p> | <p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bułka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) Surówka z warzyw mieszanych z olejem 150g(kapusta biała, marchew, seler, por, ogórek kons., olej) Kasza jęczmienna 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Brokuł gotowany 150g</p> | <p>Chleb graham 75g, Masło 15g, Połędwica sopocka 60g, Ser twarogowy Hochland 30g, Ogórek świeży 50g, Papryka 30g , Herbata 250ml b/c (Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Baleron drobiowy 30g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> |

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień poniedziałek 21.10.2024 Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|--|---|--|
| Dieta lekko strawna Wartość kaloryczna:2395,99 Białko:95,80 Tłuszcz:50,49 Kwasy tłuszczowe:18,81 Węglowodany:378,85 Cukry Proste:47,20 Sód:1277,92 Błonnik :32,23 | | |
| <p>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Miód 25g, Sałatka z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> | <p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszką, seler, koper) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bułka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) Kasza jęczmienna 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> | <p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Połędwica sopocka 60g, Ser twarogowy Hochland 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca,</i> <i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta lekko strawna mielona Wartość kaloryczna:2230,39 Białko:95,68 Tłuszcz:48,69 Kwasy tłuszczowe:18,30 Węglowodany:350,73 Cukry Proste:46,44 Sód:1014,72 Błonnik:31,15 | | |
| <p>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Chleb baltonowski 100 g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Miód 25g, Sałatka z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II: Śniadanie: Chrupki 30g</p> | <p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszką, seler, koper) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bułka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i> Pod: Kisiel z truskawkami z/c 200g (mąka ziemniaczana, truskawka, cukier)</p> | <p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Połędwica sopocka 60g, Ser twarogowy Hochland 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca,</i> <i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta lekko strawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna:2296,44 Białko:101,21 Tłuszcz:37,13 Kwasy tłuszczowe:13,91 Węglowodany:378,98 Cukry Proste:35,52 Sód:1011,37 Błonnik:31,25 | | |
| <p>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Kielbasa krakowska 60g, Miód 25g, Sałatka z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> | <p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszką, seler, koper) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bułka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) Kasza jęczmienna 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> | <p>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Połędwica sopocka 60g, Ser twarogowy Hochland 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca,</i> <i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień poniedziałek 21.10.2024 Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|--|--|--|
| Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna:1946,78 Białko:81,81 Tłuszcz:45,34 Kwasy tłuszczowe:14,50 Węglowodany:292,30 Cukry proste:44,22 Sód:874,24 Błonnik:24,76 | | |
| <p>Makaron na mleku 150ml (mleko, makaron pszenny), Chleb baltonowski 50 g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Miód 25g, Mix sałat 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok marchwiowy 300ml</p> | <p>Koperkowa z ryżem 200ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bulka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) ziemniaki 80g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z truskawkami z/c 200g (mąka ziemniaczana, truskawka, cukier)</p> | <p>Chleb baltonowski 50 g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Ser twarogowy Hochland 30g, Ogórek świeży 50g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta dzieci dużych Wartość kaloryczna:2390,47 Białko:96,30 Tłuszcz:54,45 Kwasy tłuszczowe:21,03 Węglowodany:383,06 Cukry proste:42,84 Sód:1295,51 Błonnik:34,21 | | |
| <p>Makaron na mleku 300ml (mleko, makaron pszenny), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Miód 25g, Surówka z rzodkiewki i mixu sałat z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok marchwiowy 300ml</p> | <p>Ogórkowa 400ml(ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana, marchew, seler, pietruszka, mąka) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bulka tarta, mąka, jaja) Sos jarzynowy 100ml (mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) Surówka z warzyw mieszanych z olejem 150g(kapusta biała, marchew, seler, por, ogórek kons., olej) Kasza jęczmienna 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z truskawkami z/c 200g (mąka ziemniaczana, truskawka, cukier)</p> | <p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Polędwica sopocka 60g, Ser twarogowy Hochland 30g, Ogórek świeży 50g, Papryka 30g , Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |