

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 26.10.2024 Obiad Podwieczorek		Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartość kaloryczna: 2292,05 Białko:90,41 Tłuszcze:65,01 Kwasy tłuszczowe:24,38 Węglowodany:315,12 Cukry Proste:34,63 Sód:1596,98 Błonnik:33,62			
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko,Płatki owsiane) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca,jaja</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 400ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Udko ćw. piecz. 150g (ćwiartka z kurczaka, olej rzepakowy) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Ryż brązowy 150g, Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) Śliwka 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Połędwica sopocka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej) Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>	
Dieta cukrzycowa Wartość kaloryczna: 2377,76 Białko:101,94 Tłuszcze:69,82 Kwasy tłuszczowe:21,93 Węglowodany:300,22 Cukry Proste:16,67 Sód:1614,90 Błonnik:34,20			
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko,Płatki owsiane) Chleb graham 75g , Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko,)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca ,jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny : mleko,gluten</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 400ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Udko ćw. dusz. 150g, Ryż brązowy 150g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Fasolka szparagowa z masłem 120g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb graham 75g, Masło 15g Połędwica sopocka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej)Herbata 250ml</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Chleb graham 30g, Masło 10g, Ser deliser 20g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 26.10.2024 Obiad Podwieczorek		Kolacja Posilek nocny
Dieta lekko strawna Wartość kaloryczna: 2397,34 Bialko:89,34 Tluszcze:60,92 Kwasy tłuszczowe:20,87 Węglowodany:357,78 Cukry Proste:49,65 Sód:1715,96 Błonnik:32,84			
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko,Płatki owsiane) Chleb baltonowski 100g,, Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Salátka z selera i jabłka 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 400ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Udko ćw. dusz. 150g Ryż brązowy 150g, Jarzynka gotowana 150g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Polędwica sopocka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>	
Dieta lekko strawna mielona Wartość kaloryczna: 2207,47 Bialko:90,87 Tluszcze:59,93 Kwasy tłuszczowe:20,22 Węglowodany:319,95 Cukry Proste:49,11 Sód:1221,32 Błonnik:30,76			
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko,Płatki owsiane) Chleb baltonowski 100 g, Kielbasa krakowska 60g, Dżem 25g, Salátka z selera i jabłka 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca , seler,jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 400ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Potrawka z kurczaka 150g(udko ćwiartka, marchew, seler, pietruszka, mąka) Ryż brązowy 150g, Jarzynka gotowana 150g(Marchew, mąka, pietruszka, seler), Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyc,</i></p> <p>Pod: Biszkopty 30g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100 Masło 15g Polędwica sopocka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>	
Dieta lekko strawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna: 2061,49 Bialko:101,04 Tluszcze:48,84 Kwasy tłuszczowe:14,54 Węglowodany:307,93 Cukry Proste:41,00 Sód:1076,18 Błonnik:30,94			
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko,Płatki owsiane) Chleb baltonowski 100g, Kielbasa krakowska 60g, Dżem 25g, Salátka z selera i jabłka 80g, Masło 10g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 400ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Udko ćw. dusz. 150g Ryż brązowy 150g, Jarzynka gotowana 150g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Polędwica sopocka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>	

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 26.10.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna: 2026,88 Białko:79,91 Tłuszcze:61,82 Kwasy tłuszczowe:23,91 Węglowodany:265,51 Cukry Proste:47,63 Sód:1209,26 Błonnik:21,98		
<p>Płatki owsiane na mleku 150ml(mleko,Płatki owsiane) Chleb baltonowski 50g Kielbasa krakowska 60g, Dżem 25g, Ogórek świeży 80g Masło 15g Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca ,jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 200ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Potrawka z kurczaka 80g(udko ćwiartka, marchew, seler, pietruszka, mąka) Ryż brązowy 80g, Jarzyńka gotowana 150g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Biskopity 30g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50 Masło 15g Polędwica sopocka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Pomidor 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartość kaloryczna: 2366,85 Białko:93,69 Tłuszcze:69,41 Kwasy tłuszczowe:23,90 Węglowodany:345,84 Cukry Proste:47,80 Sód:1566,22 Błonnik:34,14		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko,Płatki owsiane) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca ,jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p>Lane ciasto na wywarze 400ml (Marchew, mąka, pietruszka, seler korpus, jaja.) Udko ćw. piecz. 150g (ćwiartka z kurczaka, olej rzepakowy) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Ryż brązowy 150g, Kompot z jabłka z miętą 250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p>Pod: Biskopity 30g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Ser Hochland twarogowy 30g, Sałatka grecka 100g(pomidor, ogórek świeży, rukola, ser feta, oliwki, olej)Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>