

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 3.11.2024 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;		
Makaron na mleku 300ml (Makaron pszenny, mleko) Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g Kielbasa krakowska 60g, Miód 25g, 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>	Pomidorowa z ryżem z/śm 400 ml, (ryż brązowy, marchew, koncentrat pomidorowy, śmietana pietruszka, seler, korpus z kurcz) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bulka tarta, mąka, jaja) 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 <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko,jaja</i>	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
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;		
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) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie : Kefir 200g <i>*alergeny:mleko,</i>	Pomidorowa z ryżem z/śm 400 ml, (ryż brązowy, marchew, koncentrat pomidorowy, śmietana pietruszka, seler, korpus z kurcz) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bulka tarta, mąka, jaja) 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) <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko,jaja</i> Pod: Brokuł gotowany 150g	chleb razowy 75g, Masło 15g Jajko gotowane 50, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Kalarepa 30g, Herbata 250ml (Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Pasztet drobiowy 25g, <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 3.11.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek 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, Miód 25g, 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) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bulka tarta, mąka, jaja) 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, Polędwica sopocka 30g, Mus z jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posiłek 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, Miód 25g, Sałatka z marchwi 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: II Śniadanie: Herbatniki 30g <i>*alergeny : gluten,</i>	Pomidorowa z ryżem b/śm 400 ml, (ryż brązowy, marchew, koncentrat pomidorowy, pietruszka, seler, korpus z kurecz) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bulka tarta, mąka, jaja) 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, Polędwica sopocka 30g , Mus z jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posiłek 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, Miód 25g, 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) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bulka tarta, mąka, jaja) 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>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 30g , Mus z jabłka 80g,Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 3.11.2024 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
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;		
<p>Makaron na mleku 150ml (Makaron pszenny, mleko), chleb bal.50g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Miód 25g, Sałatka z pomidora 100g(pomidor, sałata lodowa, olej), Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Herbatniki 30g</p> <p><i>*alergeny : gluten,</i></p>	<p>Pomidorowa z ryżem z/śm 200 ml, (ryż brązowy, marchew, koncentrat pomidorowy, śmietana pietruszka, seler, korpus z kurcz) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bulka tarta, mąka, jaja) Sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, marchew, seler, koper) Kompot z truskawek 250ml (truskawek, cukier)</p> <p><i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i></p> <p>Pod: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Chleb Balton.50g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 30g , Pomidor 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
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;		
<p>Makaron na mleku 300ml (Makaron pszenny, mleko) Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g Kielbasa krakowska 60g, Miód 25g, 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>II Śniadanie: Herbatniki 30g</p> <p><i>*alergeny : gluten,</i></p>	<p>Pomidorowa z ryżem z/śm 400 ml, (ryż brązowy, marchew, koncentrat pomidorowy, śmietana pietruszka, seler, korpus z kurcz) Klopsik drobiowy z pieca 90g (mięso drob, bulka tarta, mąka, jaja) 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)</p> <p><i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mlek,jaja</i></p> <p>Pod: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Kalarepa 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>