

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 21.01.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2390.72 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; Cukry proste: 36.16 g; Sód: 1373.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.90 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Bulka grahamka 70g Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta z twarogu i makreli 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Kalarepa 50g, Pomidorki koktajlowe 30g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Zupa marchewkowa 400ml (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, natka pietruszki, mąka) Bitka duszona 90g(szynka b/k, mąka pszenna), Brokuł gotowany 150g, Kasza jęczmienna 150g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) Koktajl truskawkowy 200g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja</i></p>	<p>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Ser tostowy 60g, Kielbasa krakowska 30g, Mix sałat 30g, Papryka 50g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2396.27 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; Cukry proste: 9.79 g; Sód: 1761.12 mg; Błonnik pokarmowy: 35.40 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb razowy 75g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Kalarepa 50g, Pomidorki koktajlowe 30g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko,,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Surówka z buraka z rukolą i serem feta 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Zupa marchewkowa 400ml (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, natka pietruszki, mąka) Bitka duszona 90g(szynka b/k, mąka pszenna), Brokuł gotowany 150g, Kasza jęczmienna 150g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p>Pod: Jogurt naturalny 100g,</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Chleb razowy 75g Masło 15g, Ser tostowy 60g, Kielbasa krakowska 30g, Mix sałat 30g, Papryka 50g,,Herbata 250ml (Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Masło 10, Mielonka królewska 30g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 21.01.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartości odżywcze: Energia : 2358.84 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; Cukry proste: 38.37 g; Sód: 1849.23 mg; Błonnik pokarmowy: 35.02 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g,, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Zupa marchewkowa 400ml (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, natka pietruszki, mąka) Bitka duszona 90g(szynka b/k, mąka pszenna), Brokuł gotowany 150g, Kasza jęczmienna 150g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) Koktajl truskawkowy 200g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Ser deliser 20g, Sałatka z buraczków 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2267.54 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 348.96 g; Cukry proste: 39.00 g; Sód: 1565.16 mg; Błonnik pokarmowy: 33.77 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb bal.100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Zupa marchewkowa 400ml (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, natka pietruszki, mąka) Klopsik wieprzowy 90g (łopatka wp, Chleb pszenny, bułka tarta, , olej, jaja) Brokuł gotowany 150g, Kasza jęczmienna 150g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p>Pod: Bułka maślana 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p>Chleb bal.100g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Ser deliser 20g, Sałatka z buraczków 80g,, Herbata 250ml (Herbata czarna.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2368.01 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 45.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 373.94 g; Cukry proste: 46.46 g; Sód: 1723.00 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Twaróg z jogurtem 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Zupa marchewkowa 400ml (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, natka pietruszki, mąka) Bitka duszona 90g(szynka b/k, mąka pszenna), Brokuł gotowany 150g, Kasza jęczmienna 150g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) Koktajl truskawkowy 200g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Kielbasa krakowska 60g, Ser deliser 20g, Sałatka z buraczków 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 21.01.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 2097.77 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; Cukry proste: 36.95 g; Sód: 1191.39 mg; Błonnik pokarmowy: 27.41 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 150ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb bal.50g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Zupa marchewkowa 200ml (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, natka pietruszki, mąka) Klopsik wieprzowy 90g (łopatka wp, Chleb pszenny, bulka tarta, , olej, jaja) , Brokuł gotowany 150g, Ziemniaki 80g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p>Pod: Bulka maślana 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p>Chleb bal.50g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Ser deliser 20g, Sałatka z buraczków 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2394.22 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; Cukry proste: 36.34 g; Sód: 1425.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.91 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne) Bulka grahamka 70g Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta z twarogu i makreli 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g Kalarepa 50g, Pomidorki koktajlowe 30g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Zupa marchewkowa 400ml (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, natka pietruszki, mąka) Bitka duszona 90g(szynka b/k, mąka pszenna), Brokuł gotowany 150g, Kasza jęczmienna 150g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,jaja</i></p> <p>Pod: Bulka maślana 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Ser tostowy 60g, Kielbasa krakowska 30g, Mix sałat 30g, Papryka 50g,Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>