

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień środa 29.01.2025 Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|---|---|---|
| Dieta podstawowa Energia : 2352.31 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; Cukry proste: 26.16 g; Sód: 1177.17 mg; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; | | |
| <p>Zacierka na mleku 300ml (mleko, Zacierka), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Polędwica z kurcząt 30g, , Sałatka wiosenna 80g (ogórek świeży pomidor, sałata lodowa) Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> | <p>Grochowa 400ml (ziemniaki, groch, marchew,seler, pietruszka, korpus kurcz., cebula, mąka, pora, czosnek) Kotlet mielony 90g(łopatka, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g, Buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier) Pomarańcza 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler,orzeczy</i></p> | <p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki)Kanapkowa schabowa 30g, Sałatka z ogórka świeżego z rzodkiewką 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta cukrzycowa Energia : 2313.46 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 286.47 g; Cukry proste: 6.04 g; Sód: 1621.49 mg; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; | | |
| <p>Zacierka na mleku300ml (mleko, Zacierka), Chleb graham 75g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Polędwica z kurcząt 30g wiosenna 80g (ogórek świeży pomidor, sałata lodowa) Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie : Sok pomidorowy 330ml</p> | <p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g Sos pomidorowy 100g(marchew,seler, pietruszka, mąka, koncentrat pomidorowy, olej) Surówka z buraczków 60g Kompot z truskawek 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Kefir 200</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p> | <p>Chleb graham 75g, Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki)Kanapkowa schabowa 30g, Sałatka z ogórka świeżego z rzodkiewką 80g, Herbata 250ml (Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Twaróg 50g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> |

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień środa 29.01.2025 Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|---|--|--|
| Dieta łatwostrawna Energia : 2284.44 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; Cukry proste: 32.68 g; Sód: 1972.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; | | |
| <p>Zacierka na mleku 300ml (mleko, Zacierka), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Polędwica z kurcząt 30g Sałatka z marchwi z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> | <p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g Sos pomidorowy 100g(marchew,seler, pietruszka, mąka, olej) Buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> | <p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki)Kanapkowa schabowa 30g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2247.21 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 356.96 g; Cukry proste: 31.03 g; Sód: 1839.35 mg; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; | | |
| <p>Zacierka na mleku300ml (mleko, Zacierka), Chleb bal.100g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 60g, Miód 25g, Sałatka z marchwi z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie : Galaretka owocowa 150g</p> | <p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g Sos pomidorowy 100g(marchew,seler, pietruszka, mąka, olej) Buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowy 300ml</p> | <p>Chleb bal. 100g, Masło 15g, Pasta drobiowo-warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki)Kanapkowa schabowa 30g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2311.44 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; Cukry proste: 31.68 g; Sód: 1903.83 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; | | |
| <p>Zacierka na mleku 300ml (mleko, Zacierka), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Polędwica z kurcząt 60g, Miód 25g, Sałatka z marchwi z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> | <p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g Sos pomidorowy 100g(marchew,seler, pietruszka, mąka, olej) Buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> | <p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g Pasta drobiowo-warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki)Kanapkowa schabowa 30g, Jabłko gotowane 150g, 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 29.01.2025 Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|--|---|---|
| Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1865.87 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 310.53 g; Cukry proste: 30.30 g; Sód: 1401.96 mg; Błonnik pokarmowy: 20.44 g; | | |
| <p>Zacierka na mleku 150ml (mleko, Zacierka), Chleb bal.50g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 60g, Dżem 25g, Sałatka wiosenna 80g (ogórek świeży pomidor, sałata lodowa) Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Galaretka owocowa 150g</p> | <p>Koperkowa z ryżem 200ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g Sos pomidorowy 100g(marchew,seler, pietruszka, mąka, olej) Buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowy 300ml</p> | <p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15, Pasta drobiowo-warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki)Pieczeń wiedeńska 30g, Jabłko 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta dzieci dużych Energia : 2380.16 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; Cukry proste: 29.63 g; Sód: 1083.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; | | |
| <p>Zacierka na mleku 300ml(mleko, Zacierka), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Polędwica z kurcząt 30g Sałatka wiosenna 80g (ogórek świeży pomidor, sałata lodowa) Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Galaretka owocowa 150g</p> | <p>Grochowa 400ml (ziemniaki, groch, marchew,seler, pietruszka, korpus kurcz., cebula, mąka, pora, czosnek) Kotlet mielony 90g(łopatka, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g, Buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) Kompot z truskawek 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowy 300ml</p> | <p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna 60g (udko ćwiartka, marchew, seler, natka pietruszki)Kanapkowa schabowa 30g, Sałatka z ogórka świeżego z rzodkiewką 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |