

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 11.01.2024r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2367.09 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 313.07 g; Cukry proste: 35.30 g; Sód: 1044.14 mg; Błonnik pokarmowy: 32.36 g;		
<p><b>Ryż na mleku 300ml</b>(mleko, ryż) , <b>Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g , Masło 15g, Krakowska 30g, Jajko gotowane 50g, Pomidor 80g, Kawa z mlekiem 250ml</b> (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p><b>Barszcz biały z/śm 400 ml</b> (Ziemniaki, marchew, maślanka, śmietana, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., mąka, mleko) <b>Potrawka drobiowa 150g</b>, (piersi z kurczaka, marchew, seler pietruszka, mąka pszenna) <b>Placki ziemniaczane 3szt, Salatka z ogórka kiszzonego 150g</b>(ogórek kiszony, cebula, olej) <b>Kompot truskawkowy 250g</b> (truskawka, cukier) <b>Kiwi 1szt</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i></p>	<p><b>Chleb bal.70g, graham 30g, Masło 15g, Ser żółty 60g, Dżem 25g, Salatka wiosenna 80g</b>, (Ogórek świeży, pomidor sałata lodowa) <b>Herbata 250 ml</b> (cukier Herbata),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta cukrzycowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2181.80 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 247.44 g; Cukry proste: 15.72 g; Sód: 1579.55 mg; Błonnik pokarmowy: 34.82 g;		
<p><b>Ryż na mleku 300ml</b> (mleko, ryż), <b>Chleb bal.70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Krakowska 30g, Jajko gotowane 50g, Pomidor 80g, Kawa z mlekiem 250ml</b> (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p><b>II śniadanie: Kefir 200g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Barszcz biały b/śm 400 ml</b> (Ziemniaki, marchew, maślanka, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., mąka, mleko) <b>Potrawka drobiowa 150g</b>, (piersi z kurczaka, marchew, seler pietruszka, mąka pszenna) <b>Ziemniaki 150g Salatka z ogórka kiszzonego 150g</b>(ogórek kiszony, cebula, olej) <b>Kompot truskawkowy 250g</b> (truskawka)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p><b>Pod: Kisiel z/c 200g</b> (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>	<p><b>Chleb bal.70g, graham 30g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Salatka wiosenna 80g</b>, (Ogórek świeży, pomidor sałata lodowa) <b>Herbata 250 ml</b> (Herbata),</p> <p><i>*alergeny :gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Baleron drobiowy 30g</b></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 11.01.2024r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta lekko strawna</b> Wartości odżywcze: Energia : 2210.05 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 319.91 g; Cukry proste: 38.60 g; Sód: 1825.29 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g;		
<b>Ryż na mleku 300ml</b> (mleko,ryż), <b>Chleb bal.70g, graham 30g, Masło 15g, Krakowska 30g, Jajko gotowane 50g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml</b> (mleko, cukier, Kawa zbożowa)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	<b>Barszcz biały z/śm 400 ml</b> (Ziemniaki, marchew, maślanka, śmietana, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., mąka, mleko) <b>Potrawka drobiowa 150g</b> , (piersi z kurczaka, marchew, seler pietruszka, mąka pszenna) <b>Ziemniaki 150g</b> <b>Salatka z marchwi i jabłka 150g</b> (marchew, jabłko, olej) <b>Kompot truskawkowy 250g</b> (truskawka, cukier)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja mąka psz..przypp)</i>	<b>Chleb bal.70g, graham 30g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Dżem 25g, Pomidor bez skóry 80g Herbata 250 ml</b> (cukier Herbata), <i>*alergeny:gluten,mleko,gorczyca, seler</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta lekko strawna mielona</b> Wartości odżywcze: Energia : 2172.07 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; Cukry proste: 39.80 g; Sód: 1354.93 mg; Błonnik pokarmowy: 32.96 g;		
<b>Ryż na mleku 300ml</b> (mleko, ryż), <b>Chleb bal.100g, Masło 15g, Krakowska 30g, Pasta z jajka 50g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml</b> (mleko, cukier, Kawa zbożowa)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>  <b>II śniadanie : Jogurt owocowy 100g</b>  <i>*alergeny: mleko,</i>	<b>Barszcz biały z/śm 400 ml</b> (Ziemniaki, marchew, maślanka, śmietana, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., mąka, mleko) <b>Potrawka drobiowa 150g</b> , (piersi z kurczaka, marchew, seler pietruszka, mąka pszenna) <b>Ziemniaki 150g</b> <b>Salatka z marchwi i jabłka 150g</b> (marchew, jabłko, olej) <b>Kompot truskawkowy 250g</b> (truskawka, cukier)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i>  <b>Pod: Kisiel z/c 200g</b> (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka,)	<b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Dżem 25g, Pomidor bez skóry 80g Herbata 250 ml</b> (cukier Herbata), <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta lekko strawna niskotłuszczowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2161.14 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 41.69 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; Cukry proste: 53.42 g; Sód: 1221.98 mg; Błonnik pokarmowy: 31.12 g;		
<b>Ryż na mleku 300ml</b> (mleko, ryż) , <b>Chleb bal.70g, graham 30g, Masło 10g, Krakowska 30g, Pasta z białka 50g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml</b> (mleko, cukier, Kawa zbożowa)	<b>Barszcz biały b/śm 400 ml</b> (Ziemniaki, marchew, maślanka, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., mąka, mleko) <b>Potrawka drobiowa 150g</b> , (piersi z kurczaka, marchew, seler pietruszka, mąka pszenna) <b>Ziemniaki 150g</b> <b>Salatka z marchwi i jabłka 150g</b> (marchew, jabłko, olej) <b>Kompot truskawkowy 250g</b> (truskawka, cukier)	<b>Chleb bal.70g, graham 30g, Masło 10g, Polędwica sopocka 60g, Dżem 25g, Pomidor bez skóry 80g Herbata 250 ml</b> (cukier Herbata),

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 11.01.2024r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
*alergeny: <i>gluten, mleko, gorczyca</i>	*alergeny: <i>gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja,</i>	*alergeny: <i>gluten, mleko, gorczyca, seler</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartości odżywcze: Energia : 1966.97 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; Cukry proste: 48.12 g; Sód: 1272.61 mg; Błonnik pokarmowy: 24.04 g;		
<b>Ryż na mleku 150ml</b> (mleko, ryż) , <b>Chleb biał. 50g,</b> <b>Masło 15g, Krakowska 30g, Pasta z jajka 50g,</b> <b>Pomidor 80g, Kawa z mlekiem 250ml</b> (mleko, cukier, Kawa zbożowa)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>  <b>II śniadanie : Jogurt owocowy 100g</b> <i>*alergeny: mleko,</i>	<b>Barszcz biały z/śm 200 ml</b> (Ziemniaki, marchew, maślanka, śmietana, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., mąka, mleko) <b>Potrawka drobiowa 100g,</b> (piersi z kurczaka, marchew, seler pietruszka, mąka pszenna) <b>Ziemniaki 80g</b> <b>Salatka z marchwi i jabłka 150g</b> (marchew, jabłko, olej) <b>Kompot truskawkowy 250g</b> (truskawka, cukier)  <i>*alergeny: mleko, gorczyca, gluten, seler, jaja, mąka</i>  <b>Pod: Kisiel z/c 200g</b> (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)	<b>Masło 15g, Chleb biał. 50G, Polędwica sopocka 60g, Dżem 25g, Salatka wiosenna 80g,</b> (Ogórek świeży, pomidor sałata lodowa) <b>Herbata 250 ml</b> (cukier Herbata),  <i>(alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta dzieci dużych</b> Wartości odżywcze: Energia : 2389.19 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 344.50 g; Cukry proste: 49.41 g; Sód: 1092.54 mg; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;		
<b>Ryż na mleku 300ml</b> (mleko, ryż) , <b>Bulka grahamka70g, Chleb baltonowski 30g Masło 15g, Krakowska 30g, Jajko gotowane 50g, Pomidor 80g</b> <b>Kawa z mlekiem 250ml</b> (mleko, cukier, Kawa zbożowa)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>  <b>II śniadanie : Jogurt owocowy 100g</b> <i>*alergeny: mleko,</i>	<b>Barszcz biały z/śm 400 ml</b> (Ziemniaki, marchew, maślanka, śmietana, pietruszka, seler, korpus z kurcz., polędwica miód., mąka, mleko) <b>Potrawka drobiowa 150g,</b> (piersi z kurczaka, marchew, seler pietruszka, mąka pszenna) <b>Placki ziemniaczane 3szt, Salatka z ogórka kiszzonego 150g</b> (ogórek kiszony, cebula, olej) <b>Kompot truskawkowy 250g</b> (truskawka, cukier)  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i>  <b>Pod: Kisiel z/c 200g</b> (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)	<b>Chleb baltonowski 100g, Ser żółty 60g, Dżem 1szt, Salatka wiosenna 80g,</b> (Ogórek świeży, pomidor sałata lodowa) <b>Masło 15g, Herbata 250 ml</b> (cukier Herbata),  <i>*alergeny :gluten, mleko, gorczyca</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt