

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 14.03.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa 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>Ryż na mleku 300ml(mleko, ryż biały) , Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g , Masło 15g, Krakowska 30g, Pasta z jajka z koperkiem 50g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100g(kapusta pekińska, papryka), Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja</i></p>	<p>Barszcz czerwony z/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Gulasz warzywny 250g, (łopatka, kapusta biała, marchew, cebula, seler, fasolka, groszek kukurydza, por, mąka, koncentrat,) Kopytka ziemniaczane 150g, Sałatka z ogórka kiszzonego 150g(ogórek kiszony, cebula, olej) Kompot truskawkowy 250ml(truskawka, cukier) Kiwi 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,</i></p>	<p>Chleb bal. 70g, razowy 30g, Masło 15g, Ser żółty 60g, Dżem 25g, Sałatka wiosenna 80g, (Ogórek świeży, pomidor sałata lodowa) Herbata 250 ml (cukier Herbata),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa 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>Ryż na mleku 300ml (mleko, ryż biały), Chleb bal. 70g, Chleb razowy 75g, Krakowska 30g, Pasta z jajka z koperkiem 50g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100g(kapusta pekińska, papryka), Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja</i></p> <p>II śniadanie: Kefir 200g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Barszcz czerwony z/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Pieczeń rzymska 90g, (łopatka, bulka tarta, mąka, jaja) sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Ziemniaki 150g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g(ogórek kiszony, cebula, olej) Kompot truskawkowy 250ml(truskawka)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel b/c 200g (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka,)</p>	<p>Chleb razowy 75g, Masło 15g, Poledwica sopočka 30g, Ser żółty 60g, Sałatka wiosenna 80g, (Ogórek świeży, pomidor sałata lodowa) Herbata 250 ml (Herbata),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Masło 10g, Baleron drobiowy 30g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 14.03.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta lekko strawna 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;		
Ryż na mleku 300ml (mleko, ryż biały), Chleb bal.70g, razowy 30g, Masło 15g, Krakowska 30g, Pasta z jajka z koperkiem 50g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja</i>	Barszcz czerwony b/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Pieczeń rzymska 90g, (łopatka, bulka tarta, mąka, jaja) sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Ziemniaki 150g Salatkę z selera i jabłka 150g (seler, jabłko, olej) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb bal.70g, razowy 30g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Dżem 25g, Pomidor bez skóry 80g Herbata 250 ml (cukier Herbata), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta lekko strawna mielona 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;		
Ryż na mleku 300ml (mleko, ryż biały), Chleb bal.100g, Masło 15g, Krakowska 30g, Pasta z jajka z koperkiem 50g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja</i> II śniadanie : Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: mleko,</i>	Barszcz czerwony b/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Pieczeń rzymska 90g, (łopatka, bulka tarta, mąka, jaja) sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Ziemniaki 150g Salatkę z selera i jabłka 150g (seler, jabłko, olej) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Kisiel z/c 200g (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka,)	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Dżem 25g, Pomidor bez skóry 80g Herbata 250 ml (cukier Herbata), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta lekko strawna niskotłuszczowa 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;		
Ryż na mleku 300ml (mleko, ryż biały) , Chleb bal.70g, razowy 30g, Masło 10g, Krakowska 30g, Pasta z białka 50g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja</i>	Barszcz czerwony b/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) Pieczeń rzymska 90g, (łopatka, bulka tarta, mąka, jaja) sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Ziemniaki 150g Salatkę z selera i jabłka 150g (seler, jabłko, olej) Kompot truskawkowy 250ml (truskawka, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb bal.70g, razowy 30g, Masło 10g, Polędwica sopocka 60g, Dżem 25g, Pomidor bez skóry 80g Herbata 250 ml (cukier Herbata), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 14.03.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
		<i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci 2 roku życia 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;		
<p>Ryż na mleku 150ml(mleko, ryż biały) , Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Krakowska 30g, Pasta z jajka z koperkiem 50g, Jabłko 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i></p> <p>II śniadanie : Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Barszcz czerwony z/śm 200ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Pieczeń rzymska 90g, (łopatka, bułka tarta, mąka, jaja) sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Ziemniaki 80g Salatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) Kompot truskawkowy 250ml(truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z/c 200g (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Połudwica sopocka 60g, Dżem 25g, Salatka wiosenna 80g, (Ogórek świeży, pomidor sałata lodowa) Herbata 250 ml (cukier Herbata),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych 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;		
<p>Ryż na mleku 300ml(mleko, ryż biały) , Bułka grahamka70g, Chleb baltonowski 30g Masło 15g, Krakowska 30g, Pasta z jajka z koperkiem 50g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100g(kapusta pekińska, papryka), Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i></p> <p>II śniadanie : Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Barszcz czerwony z/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Gulasz wp-warzywny 250g, (łopatka, kapusta biała, marchew, cebula, seler, fasolka, groszek kukurydza, por, mąka, koncentrat,) Kopytka ziemniaczane 150g, Salatka z ogórka kiszzonego 150g(ogórek kiszony, cebula, olej) Kompot truskawkowy 250ml(truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z/c 200g (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>	<p>Chleb bal.70g, razowy 30g,, Masło 15g Ser żółty 60g, Dżem 25g, Salatka wiosenna 80g, (Ogórek świeży, pomidor sałata lodowa) , Herbata 250 ml (cukier Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

