

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 21.03.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2293.89 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g; Cukry proste: 30.94 g; Sód: 1469.49 mg; Błonnik pokarmowy: 32.30 g;		
<p>Zacierka na mleku 300ml(mleko, Makaron zacierka), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Szynkóweczka 60g, Ser deliser 20g, Sałatka z pomidora i rukoli 100, 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 b/k, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,cukier) Kiwi 1szt,</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Baleron drobiowy 30g, Ogórek świeży 50g, Rzodkiewka 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, jaja</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa Energia : 2140.80 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 242.10 g; Cukry proste: 6.81 g; Sód: 1437.99 mg; Błonnik pokarmowy: 33.46 g;		
<p>Zacierka na mleku 300ml(mleko, Makaron zacierka), Chleb graham 75g, Masło 15g Szynkóweczka 60g, Ser deliser 20g, Sałatka z pomidora i rukoli 100, Kawa z mlekiem 250ml b/c (mleko, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Kefir 200g <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza)Sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka psz.pietruszka, seler) Kompot z owoców mieszanych 250ml b/c</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z owocami b/c 200ml (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka)</p>	<p>Chleb graham 75g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Baleron drobiowy 30g, Ogórek świeży 50g, Rzodkiewka 30g, Herbata 250ml (, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, jaja</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Ser żółty 30g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 21.03.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta lekkostrawna Energia : 2147.17 kcal; Bialko ogółem: 81.84 g; Tluszcz: 55.25 g; Kw. tluszcz. nasycone: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; Cukry proste: 34.86 g; Sód: 1779.81 mg; Blonnik pokarmowy: 31.27 g;		
Zacierka na mleku 300ml(mleko, Makaron zacierka), Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Szynkówezcza 60g, Ser deliser 20g, Sałatka z cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca seler</i>	Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemiaki 150g Jarzynka gotowana 150g (marchew,seler, pietruszka mąka, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Baleron drobiowy 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, jaja</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta lekkostrawna mielona Energia : 2069.68 kcal; Bialko ogółem: 73.38 g; Tluszcz: 44.13 g; Kw. tluszcz. nasycone: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 277.49 g; Cukry proste: 33.96 g; Sód: 1533.37 mg; Blonnik pokarmowy: 32.87 g;		
Zacierka na mleku 300ml(mleko, Makaron zacierka), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Szynkówezcza 60g, Ser deliser 20g, Sałatka z cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca seler</i> II Śniadanie: Kefir 200g <i>*alergeny: mleko,</i>	Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemiaki 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew,seler, pietruszka mąka, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Kisiel z owocami z/c 200ml (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasta z jajek z koperkiem 50g, Baleron drobiowy 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, jaja</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta lekkostrawna niskotluszczowa Energia : 2136.89 kcal; Bialko ogółem: 96.90 g; Tluszcz: 40.38 g; Kw. tluszcz. nasycone: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; Cukry proste: 48.50 g; Sód: 1544.77 mg; Blonnik pokarmowy: 32.64 g;		
Zacierka na mleku 300ml(mleko, Makaron zacierka), Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 10g, Szynkówezcza 60g, Ser deliser 20g, Sałatka z cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler</i>	Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemiaki 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew,seler, pietruszka, mąka, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,cukier)	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 10g, Pasta z białka z koperkiem 50g, Baleron drobiowy 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, jaja</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 21.03.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
	<i>*alergeny: gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1953.21 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; Cukry proste: 53.72 g; Sód: 1327.30 mg; Błonnik pokarmowy: 23.08 g;		
<p>Zacierka na mleku 150ml(mleko, Makaron zacierka), Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Szynkóweczka 60g, Ser deliser 20g, Sałatka z pomidora i rukoli 100, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem 200ml, (ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 80g, Jarzynka gotowana 150g (marchew,seler, pietruszka, mąka, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z owocami z/c 200ml (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Pasta z jajek z koperkiem 50g, Baleron drobiowy 30g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, jaja</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Energia : 2395.98 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; Cukry proste: 52.75 g; Sód: 1561.49 mg; Błonnik pokarmowy: 33.07 g;		
<p>Zacierka na mleku 300ml(mleko, Makaron zacierka), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Szynkóweczka 60g, Ser deliser 20g, Sałatka z pomidora i rukoli 100, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,,Kawa.zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Grochowa 400ml (ziemniaki, groch, marchew,seler, pietruszka, korpus kurcz., cebula, mąka, pora, czosnek) Kotlet mielony 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja)Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g(kapusta pekińska, marchew, majonez, kukurydza)Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka kompotowa,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z owocami z/c 200ml (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Baleron drobiowy 30g, Ogórek świeży 50g, Rzodkiewka 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, jaja</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>