

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 23.04.2024  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> 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><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Bulka grahamka 70g Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Pasta z twarogu i makreli 60g, Południca sopocka 30g, Ogórek kiszony 50g, Pomidorki koktajlowe 30g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p><b>Fasolowa 400ml</b> (Ziemniaki, fasola, marchew,seler, pietruszka, korpus kurcz., cebula, <b>mąka</b>, por, ) <b>Filet drobiowy smażony 100g</b> (piersi z kurczaka, <b>mąka, bułka tarta, jaja, olej</b>) Ziemniaki 150g, Surówka wiosenna 150g (pomidor, sałata, ogórek, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) Pomarańcza 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja</i></p>	<p><b>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Ser tostowy 60g, Szyńka z piersi kurczaka 30g, Jabłko 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<b>Dieta cukrzycowa</b> 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><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb razowy 75g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Południca sopocka 30g, Ogórek kiszony 50g, Pomidorki koktajlowe 30g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko,,Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie :Brokuł gotowany 200g</b></p>	<p><b>Koperkowa z ryżem 400ml,</b> (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) <b>Filet drob. got. 90g</b> (piersi z kurczaka, <b>mąka</b>) <b>sos jarzynowy 100ml</b> (marchew, <b>mąka pszenna</b>, pietruszka, seler)Ziemniaki 150g, Surówka wiosenna 150g (pomidor, sałata, ogórek, olej)Kompot z owoców mieszanych 250ml (mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p><b>Pod: Jogurt naturalny 100g,</b></p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p><b>Chleb razowy 75g Masło 15g, Ser tostowy 60g, Szyńka z piersi kurczaka 30g, Jabłko 150g, Herbata 250ml (Herbata czarna,)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Masło 10, Krakowska 30g</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 23.04.2024  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta lekko strawna</b> 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><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 30g</b> Mus z jabłka 80g, <b>Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p><b>Koperkowa z ryżem 400ml,</b> (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) <b>Filet drob. got. 90g</b> (piersi z kurczaka, <b>mąka</b>) <b>sos jarzynowy 100ml</b> (marchew, <b>mąka pszenna</b>, pietruszka, seler)Ziemniaki 150g <b>Marchew oprószana150g</b>(marchew, <b>mąka</b>, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p>	<p><b>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Szyńka z piersi kurczaka 60g,</b> Miód 25g, <b>Salatka z selera i jabłka 80g,</b> Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<b>Dieta lekko strawna mielona</b> 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><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb bal.100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 30g</b> Mus z jabłka 80g, <b>Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II śniadanie: Jogurt owocowy 1szt</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Koperkowa z ryżem 400ml,</b> (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) <b>potrawka z kurczaka 150g</b>(piersi z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, <b>mąka</b>, ) Ziemniaki 150g, <b>Marchew oprószana150g</b>(marchew, <b>mąka</b>, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p><b>Pod: Drożdżówka z dżemem 1szt</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p><b>Chleb bal.100g, Masło 15g, Szyńka z piersi kurczaka 60g,</b> Miód 25g, <b>Salatka z selera i jabłka 80g,</b> Herbata 250ml (Herbata czarna.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<b>Dieta lekko strawna niskotłuszczowa</b> 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><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 10g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka 30g</b> Mus z jabłka 80g, <b>Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p><b>Koperkowa z ryżem 400ml,</b> (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) <b>Filet drob. got. 90g</b> (piersi z kurczaka, <b>mąka</b>) <b>sos jarzynowy 100ml</b> (marchew, <b>mąka pszenna</b>, pietruszka, seler)Ziemniaki 150g, <b>Marchew oprószana150g</b>(marchew, <b>mąka</b>, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p>	<p><b>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 10g, Szyńka z piersi kurczaka 60g,</b> Miód 25g, <b>Salatka z selera i jabłka 80g,</b> Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 23.04.2024  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
		Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> 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><b>Płatki jęczmienne na mleku 150ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb bal.50g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Połędwica sopocka 30g</b> Mus z jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Koperkowa z ryżem 200ml,</b> (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) <b>potrawka z kurczaka 100g</b>(piersi z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka, ) Ziemniaki 80g, <b>Marchew oprószana150g</b>(marchew, mąka, olej) Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p><b>Pod: Drożdżówka z dżemem 1szt</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p><b>Chleb bal.50g, Masło 15g, Szyńka z piersi kurczaka 60g,</b> Miód 25g, Jabłko 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> 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><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne) Bulka grahamka 70g Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 50g, Połędwica sopocka 30g</b> Ogórek kiszony 50g, Pomidorki koktajlowe 30g, <b>Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Koperkowa z ryżem 400ml,</b> (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) <b>Filet drobiowy smażony 100g</b> (piersi z kurczaka, mąka, bulka tarta, jaja, olej) Ziemniaki 150g, Surówka wiosenna 150g (pomidor, sałata, ogórek, olej) <b>Sos jarzynowy 100ml</b> (marchew, pszenka, pietruszka, seler)Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,jaja</i></p> <p><b>Pod: Drożdżówka z dżemem 1szt</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p><b>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Ser tostowy 60g, Szyńka z piersi kurczaka 30g,</b> Jabłko 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>